

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(филиал) г. Пятигорск

Стрельченко В.Ф., Астахова М.В., Кабиров В.А.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ПРИМЕНЕНИЮ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО
МЕТОДА
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**



Пятигорск
2020

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(филиал) г. Пятигорск

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Стрельченко Владимир Филиппович
Астахова Марина Владимировна
Кабиров Валерий Алексеевич

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ПРИМЕНЕНИЮ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО
МЕТОДА
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

По дисциплине «Элективный курс по физической культуре»,
по всем направлениям подготовки квалификации выпускника
бакалавр

Пятигорск
2020

УДК 796.29
ББК 75.5

Рецензенты:

Беляев Н.Г. – доктор биологических наук, профессор
Имнаев Ш.А. – кандидат педагогических наук, доцент

Стрельченко В.Ф., Астахова М.В., Кабиров В.А.

Методические указания по применению спортивно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре»: учебно-методическое пособие. /Стрельченко В.Ф., Астахова М.В., Кабиров В.А. – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.

ISBN 978-5-9908158-2-7

Учебно-методическое пособие составлено в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта высшего профессионального образования, рабочим планом и программой дисциплины «Элективный курс по физической культуре» для студентов по всем направлениям подготовки квалификации выпускника бакалавр.

В пособии рассматривается соревновательно-игровой метод проведения занятий по физической культуре в вузе.

Целью учебно-методического пособия является формирование у студентов знаний, практических умений и организационных навыков в области различных видов спорта, включенных в программу дисциплины «Элективный курс по физической культуре» посредством соревновательно-игрового метода.

Пособие предназначено для преподавателей высших и средних – специальных учебных заведений, учителей физической культуры, тренеров, студентов, молодежи и школьников для организации самостоятельной работы.

ISBN 978-5-9908158-2-7

УДК 796.29
ББК 75.5

© Стрельченко В.Ф., Астахова М.В.,
Кабиров В.А.
ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский
федеральный университет», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Глава 1	
Сущность подвижных игр.....	6
Глава 2	
Сущность соревновательно-игрового метода.....	15
Глава 3	
Использование подвижных игр и соревновательных упражнений в учебно-тренировочном процессе по видам спорта.....	18
3.1. Легкая атлетика	18
3.2. Плавание.....	47
3.3 Спортивные игры	58
3.3.1. Баскетбол.....	59
3.3.2. Волейбол	85
3.3.3. Футбол.....	103
3.3.4. Лапта.....	121
Литература	150

ВВЕДЕНИЕ

Обновление физического воспитания сегодня немыслимо без коренного изменения отношения к нему. Специалистам физической культуры предоставляется широкая возможность более разнообразно использовать средства и методы, которые позволяют большинству физически трудных упражнений выполнять легко, как бы играя и соревнуясь. Тем самым преодолевается монотонность занятий, присутствие которой делает скучным и однообразным процесс физического воспитания.

Соревновательно-игровой метод многогранен, он является проверенным средством активизации двигательной деятельности, как на тренировках, так и на занятиях по физической культуре.

Важным достоинством данного метода является также возможность введения его во все виды учебной программы и применения с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки.

Применение соревновательно-игрового метода в учебном процессе по физической культуре позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке студентов по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени, а сами занятия сделать более интересными.

Он поможет оживить уроки и тренировочные занятия, поскольку соревнование и игра выступают одним из основных условий активизации физических движений, а также успешного закрепления специальных умений и навыков, связанных с конкретной физкультурно-спортивной подготовкой.

ГЛАВА 1

СУЩНОСТЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Под игрой вообще понимается занятие, обусловленное совокупностью правил, приемов и служащее для заполнения досуга, развлечения. Помимо этого игра трактуется как деятельность, занятия детей, взрослых или занятие, являющееся видом спорта.

В теории физического воспитания игра - это исторически сложившееся общественное явление, отдельный специфический вид деятельности, свойственный человеку. Игра, как деятельность отличается многообразием. Это и детские игры с игрушками и без них, настольные игры, игры-хороводы, подвижные и спортивные игры. Игра представляет собой относительно самостоятельную деятельность детей и взрослых, в которой удовлетворяется мотивированность и осознаваемая потребность людей в познании неизведанного, в развитии духовных и телесно-двигательных возможностей. Современная игра является средством самопознания ребенком игры, его социального воспитания, средством спортивной деятельности. Игровая деятельность как элемент социальной культуры - средство и способ формирования личностной физической культуры. Игровая деятельность - важнейшая возможность воспитания подрастающего поколения. Игра, как правило, обусловлена личностным и коллективным целеполаганием, многообразием мотивированных действий, реализацией индивидуальных целевых установок и ярким стремлением реализовать центральную идею игры, достигнуть поставленную цель.

Существует обобщенное представление о том, что в процессе иг-

ры человек не создает материальных ценностей для удовлетворения своих жизненных потребностей. С этим можно отчасти согласиться, если иметь в виду игру, связанную с личным удовлетворением человеком любого возраста потребностей в формировании собственного здоровья, решении проблем реабилитации, активного отдыха. Но если к играм относить современные спортивные игры, а это так и есть, то отмеченное выше сопрягается только со спортивными играми того уровня двигательных возможностей, которые соответствуют целям оздоровления, физической и психической реабилитации.

Но игры современного спорта высших достижений и профессионального спорта по мотивациям, потребностям и цели деятельности игроков не адекватны отмеченному выше. Они служат цели и решают задачи создания материальных ценностей, прежде всего для руководителей, организаторов, а затем и игроков. При этом следует учитывать важное обстоятельство, что спортивные игры уровня высших достижений и профессионального спорта как зрелище есть источник производства эстетических, духовных ценностей, ценностей искусства движения. В этом случае ценности производят игроки, команда, а потребителями этих ценностей выступают зрители, которые и определяют ценность игровых действий и наслаждаются ими.

В существующем разнообразии видов двигательной активности выделяются своей популярностью и массовым вниманием подвижные игры. Подвижная игра в соответствии с имеющимся словарным толкованием, есть вид физической активности, средство физического воспитания, общеразвивающее средство спортивной тренировки, связанное с ходьбой, бегом, прыжками, метаниями, лазанием и другими

упражнениями, проводящимися как в помещении, так и на местности по определенным правилам в форме соревнований.

Подвижная игра характеризуется таким проявлением двигательной активности, в которой наиболее ярко представлена роль и значение телесных движений творческого характера, обусловленных рядом развивающихся и последовательно взаимосвязанных событий. Тех событий, которые, как сюжет, составляют смысл, содержание и основу игры - как своеобразного коллективного телесно-двигательного произведения, обусловленного темой, смыслом, идей. Подвижная игра в основном основывается на преодолении различных трудностей, препятствий, специально созданных задуманным сюжетом на пути достижения игровой цели. И именно это во многом определяет развивающую сущность игры.

Подвижные игры подразделяются на *собственно подвижные* и *спортивные* игры. Понятно, что название вида двигательной активности «подвижные игры» носит достаточно условный характер, поскольку для известных спортивных игр и массового характера, и связанных со спортом высших достижений характерна высокая двигательная активность, но они отличаются от подвижных игр и целевой установкой, и решаемыми задачами.

Элементарные, массовые подвижные игры направлены на осознанную инициативную деятельность, на достижение обусловленной содержанием игры цели, которая определяется или правилами игры, или самими играющими.

В практике современного физического воспитания осуществляются индивидуальные, коллективные подвижные игры, а так-

же игры, формирующие элементарные основы однотипной спортивной игры, подводящие к спортивной деятельности, сопряженной с достижением результатов личного или общественного характера.

Системное представление о многообразии подвижных игр дает их классификация, которая позволяет не только упорядочить существующие представления об этом виде двигательной активности, но и при желании специалиста их уточнить и расширить, особенно под влиянием собственного педагогического опыта.

Классификация современных подвижных игр



Индивидуальные, одиночные подвижные игры создаются, организуются и ведутся одним ребенком. В этом случае ребенок может сам определять смысл и содержание игры, временные правила для самого себя, которые может видоизменять по ходу игры, ради более эф-

фективного достижения цели, обусловленной собственным смыслом игровых действий. Эта разновидность игры свойственна детям преимущественно младшего дошкольного возраста, а также детям, ограниченным в коллективном общении по тем или иным причинам.

Дети младшего, дошкольного и реже младшего школьного возраста предпочитают так называемые свободные, или *вольные игры*. Они заключаются в том, что дети сами спонтанно придумывают игру, с обязательным наличием цели и ее достижением. Такие игры носят преимущественно сюжетный характер, с распределением ролей в соответствии с сюжетом и часто применяются педагогами для расширения психологических задач, включая реабилитационные. В этой связи такие игры носят название ролевых.

Коллективные подвижные игры называются так по признаку одновременного участия в игре определенного количества играющих. Эта разновидность игр наиболее популярна среди детей и отличается большим многообразием. Коллективные игры подразделяются на *командные* и *некомандные*.

Некомандные игры проводятся с водящим и без водящего участника. По функциональному признаку для некомандных игр без водящих характерно индивидуальное соперничество играющих за свое, обусловленное правилами место на игровой площадке или в построении играющих, а также индивидуальное проявление соблюдения порядка в коллективных действиях. Особенностью некомандных игр с водящим является по ролевым функциям игроков противоборство с водящими и противодействие игроков одной команды водящим из другой путем взаимодействия с партнерами по команде или при их

поддержке и непосредственной физической помощи.

Командные игры подразделяются на игры, в ходе которых участники в соответствии с содержанием игры и правилами *не вступают в физический контакт* с соперником, и на игры *с наличием физического противоборствующего контакта* игроков-соперников в процессе игровых действий.

В играх без физического контакта соперников по функциональному признаку игроков наличествует: проявление единоборства за свою команду; проявление борьбы за свою команду путем взаимоподдержки и физической взаимопомощи игроков одной команды.

Подвижные игры с контактным взаимодействием игроков противоборствующих команд по функциям играющих подразделяются:

- на индивидуальное единоборство за свою команду;
- борьбу за интересы своей команды, но при совокупности всех единоборных действий, поддержке партнеров по команде и их физической помощи.

Ряд командных игр имеют ярко выраженный **предспортивный**, или **полуспортивный** характер, в содержание которых вносятся простые элементы, приемы определенных спортивных игр, не требующие специально направленной технической подготовки и подготовленности игроков. Эти игры характерны распределением среди участвующих игровых функций, амплуа. Полуспортивные игры проводятся по специальным правилам и стимулируют игроков на проявления элементарной технической и физической подготовленности.

Некомандные и командные подвижные игры характеризуются

рядом обобщенных для этих групп игр типичных двигательных действий:

- выполнением ритмических движений - проявлением творчества, а также подражания животным в их специфических движениях;
- перебежками на короткие дистанции с проявлением скорости перемещения и ловкости;
- скоростного действия выражено координированного характера с различными инвентарными предметами;
- прыжками, связанными с преодолением препятствий, силовым сопротивлением;
- проявлением ранее сформированных двигательных навыков, основанных на умении ориентироваться в пространстве, улавливании и различении звуков и наблюдательности.

Подвижные игры с водящим и без водящего проводятся играющими разных возрастных групп, однако вариант игры с водящим целесообразно применять в соответствии с возрастными двигательными возможностями, без чрезмерного усложнения содержания и правил игры.

В музыкальных подвижных играх применяются преимущественно два варианта музыки. Первый основан на музыкальном оформлении сюжетной стороны подвижной игры, например жанра сказки. В этом случае от преподавателя требуется проявление элементарной музыкальной подготовленности, по возможности - привлечения к созданию игровой двигательной композиции специалистов — музыкантов. Второй вариант основан на применении музыки в игре как музыкального фона для двигательного содержания игры с целью

повышения ее эмоциональности. Причем этот фон может быть или нейтральным по характеру, или определять темпо- ритмовую картину развития игры. Во всех вариантах применения музыки в процессе подвижной игры от преподавателя требуется проявление профессионального творчества и желание доставить играющим эстетическое наслаждение.

Подвижные игры с физическим контактом с соперником подразделяются на игры, где контакт носит опосредованный характер, например в перетягивании каната, или случайный, который трудно избежать, не нарушая содержание игры и ее сущность. При подборе игр или при спонтанном определении их содержания рекомендуется избегать игр с потенциально травмоопасным содержанием, где целенаправленный физический контакт играющих может привести к нежелательным и опасным последствиям для их здоровья.

Спортивные игры представляют собой высшую форму подвижных игр как средства и метода физического воспитания. Универсальность спортивных игр заключается в том, что этой форме двигательной активности все возрасты людей покорны, с той лишь оговоркой, что в возрастном аспекте продвижение к применению спортивных игр осуществляется через постепенное внедрение физического воспитания предспортивных и спортивных игр. Спортивные игры по своей целевой установке подразделяются на игры популярного массового применения в рамках общего физического развития и совершенствования как средства спорта для всех. Высшая форма спортивных игр - игры спорта высших достижений и профессионального спорта, которые являются ценным и незаменимым средством развития

у играющих способности восприятия и осознания эстетических ценностей физической культуры на примере спортивных игр с высоким исполнительским уровнем игроков. В разные возрастные периоды созерцание спортивных игр с высоким исполнительским уровнем оказывает безусловное благотворное влияние на образованность играющих в этой сфере, на формирование личностной телесно-двигательной культуры. Применение спортивных игр с направленностью массового характера, а также созерцание реальных игр по телевидению способствуют возможной спортивной ориентации индивида, его выбору для осуществления профессиональной спортивной карьеры.

Контрольные вопросы:

- 1. Что понимается под термином «игра»?*
- 2. В чем состоит различие подвижных игр от спортивных?*
- 3. Дайте классификацию подвижным играм.*

ГЛАВА 2

СУЩНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО – ИГРОВОГО МЕТОДА

Под соревновательно-игровым методом в физическом воспитании подразумевается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнования. Его характерной особенностью, отличающей от других методов физической подготовки, является обязательное присутствие соревновательно-игровой деятельностью двух противоборствующих сторон.

Соревновательно-игровой метод относится к группе практических методов. Его комбинированное применение позволяет решать широкий круг задач в самых различных условиях. Данный метод обладает многими признаками как игрового, так и соревновательного метода, использующихся в физическом воспитании. К характерным его признакам можно отнести: присутствие соперничества и эмоциональность в двигательных действиях;

- непредсказуемую изменчивость как условий, так и действий самих участников;
- проявление максимальных физических усилий и психического воздействия;
- стремление учащих добиться победы при соблюдении оговоренных правил игры или соревнования;
- применение разнообразных двигательных навыков, целесообразных в конкретных условиях игры или соревнования.

Если рассматривать соединение соревновательного и игрового

методов с позиции физического воспитания, то суть соревновательно-игрового метода сводится к тому, что для решения учебно-воспитательных и оздоровительных задач на практике, в учебно-тренировочном процессе реально могут использоваться разнообразные физические, технические и тактические упражнения, подвижные игры, эстафеты или комбинации их, когда учащиеся играют и соревнуются одновременно. И часто различие между игрой и соревнованием исчезает, так как двигательные действия несут в себе признаки как игры, так и соревнования.

Использование соревновательно-игрового метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связях, которые вследствие положительного переноса, т. е. координационной общности с изучаемым видом физической деятельности, облегчают освоение программного материала.

Соревновательно-игровой метод может использоваться для усвоения и закрепления учебного материала, а также повышения уровня физической подготовленности. Это осуществляется с помощью частных образовательных задач, т. е. применения таких соревновательно-игровых заданий, в которых есть сходные с изучаемым навыком по структуре и характеру нервно-мышечные напряжения, элементы целостного двигательного действия.

Игровыми или соревновательными любые задания называются потому, что при помощи их создается та или иная соревновательно-игровая ситуация, при которой встречаются противоборствующие или соревнующиеся стороны. При этом степень и характер их взаимодействий строго регламентируются в зависимости или в соответствии с

оговоренными правилами. Цель заданий - совершенствование в соревновательно-игровой обстановке как физических качеств, так и конкретных умений и навыков занимающихся.

Поэтому с оздоровительной, воспитательной и образовательной точек зрения в настоящее время широкое применение соревновательно-игрового метода не только желательно, но и просто необходимо.

При регулярном (системном) совершенствовании программного материала в соревновательно-игровой обстановке умения и навыки быстрее адаптируются к влиянию эмоционального фона состязаний или игры, а различные тактические действия лучше осваиваются в упрощенных условиях, позволяющих сконцентрировать внимание на главном двигательном действии за счет вычленения ведущих элементов из изучаемого умения или навыка.

Контрольные вопросы:

- 1. В чем заключается сущность соревновательно-игрового метода?*
- 2. К какой группе методов относится соревновательно-игровой метод?*
- 3. Какую роль играет соревновательно-игровой метод в формировании физической культуры личности?*

ГЛАВА 3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ВИДАМ СПОРТА

3.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Легкая атлетика как средство физического воспитания способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья студентов. Легкоатлетические упражнения наряду с гимнастическими являются ведущими в физическом воспитании. Однако легкоатлетическим упражнениям присуща циклическая деятельность, состоящая из монотонных движений, притупляющих интерес учащихся к занятиям. Нарушить эту монотонность можно, используя соревновательно-игровой метод, цель которого - повысить заинтересованность студентов в выполнении однообразных упражнений. Разнообразное применение соревновательных упражнений и различных игровых заданий позволяет скучную и монотонную работу в легкой атлетике сделать привлекательной и интересной.

При использовании соревновательно-игрового метода - необходимо соблюдать следующие правила:

- повышать заинтересованность студентов путем применения гандикапа не только в беге, но и в других видах легкоатлетической подготовки;
- обеспечивать постоянное возрастание объема и интенсивности физической нагрузки в соревновании или игре;
- разумно сочетать соревновательно-игровой метод с другими ме-

- тодами физической подготовки;
- проводить соревнования в условиях, приближенных к реальным, с обязательной оценкой достигнутого уровня;
 - поощрять инициативу студентов в разнообразии применения технических приемов, а также способов выполнения задания;
 - регулярно поощрять не только сильных, но и слабых студентов, сумевших добиться улучшения своих личных результатов.

1. СМЕНИТЬ МЕСТО

Группа делится на две равные по количеству команды, которые

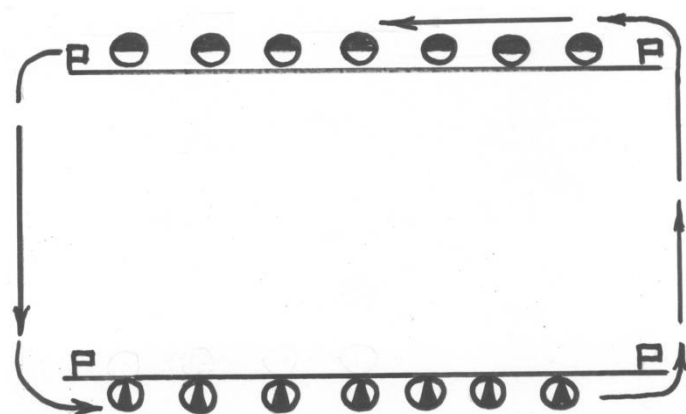


Рис.1

стоят в шеренге по одному на противоположных сторонах площадки (зала) лицом друг к другу. Расстояние между игроками в шеренгах 1,5-2 метра. Перед носками ног стоящих в шеренгах проводится линия.

На нее у краев шеренги ставятся флажки-ориентиры. Студенты выполняют ОРУ. Неожиданно звучит команда преподавателя: «Сменить место!» Играющие поворачиваются направо, перебегают на другую сторону и принимают первоначальное исходное положение (рис.1). Команда, первой выполнившая задание, получает одно очко. Игра проводится 6-7 раз. Затем подсчитываются очки, набранные командами, и объявляется победитель.

Правила.

- флажки необходимо обегать с внешней стороны;
- за нарушение команда получает штрафное очко.

2. ЧЕЛНОК

Между двумя командами, стоящими в колоннах по одному друг против друга, проводится прямая линия (рис.2). Первые игроки ко-

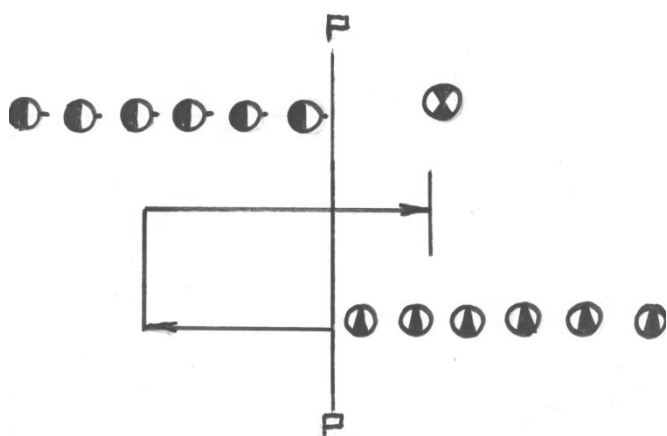


Рис.2

манд подходят к линии. Игрок первой команды становится к линии носками и прыгает в сторону противника, толкаясь двумя ногами. Величину прыжка определяют по пяткам, делая на полу отметку мелом.

Первый игрок второй команды от этой линии прыгает в обратном направлении, стараясь перепрыгнуть на сторону противника. Затем прыжки выполняют вторые номера команд и т. д.

Побеждает та команда, на чьей стороне будет последняя черта

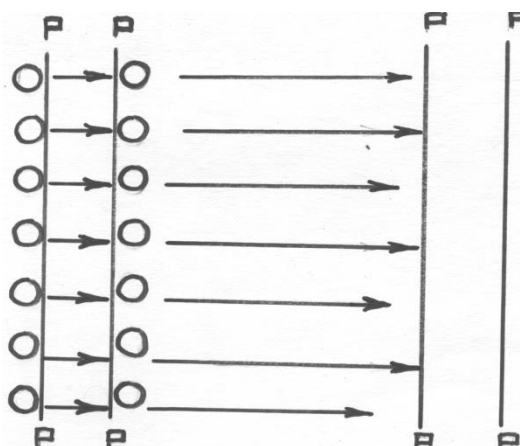


Рис.3

3. ПРЫГУНЫ И ПЯТНАШКИ

Одна команда (пятнашки) стоит в шеренге на линии старта, впереди нее, в 1-1,5 метрах, стоит в шеренге вторая команда (прыгуны) (рис.3). По сигналу игроки обеих команд бегут ко «рву» шириной 2 метра, обозначенному дву-

мя линиями.

Задача прыгунов - быстрее достигнуть рва и перепрыгнуть через него.

Задача пятнашек - успеть осалить прыгунов прежде, чем они сделают прыжок. Затем подсчитываются осаленные прыгуны, и команды меняются ролями.

Правила.

- «пятнашка» может осалить несколько человек;
- касание игрока засчитывается только до момента прыжка;
- прыгун, заступивший на линию или не перепрыгнувший ров, считается осаленным.

4. ПОЕЗД

Команды стоят в колоннах по одному на стартовой линии. Напротив каждой колонны на расстоянии 10-15 метров стоят поворотные стойки. По сигналу преподавателя первые игроки команд (желательно, чтобы это были самые сильные игроки) бегут к поворотным стойкам, оббегают их, возвращаются к своим колоннам, оббегают их тоже, цепляют последнего игрока и выполняют вдвоем перебежку и т. д., пока все игроки команды не пробегут дистанцию. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

Правило: - колонну, во время движения, разрывать нельзя.

5. ГОНКА ПРЕСЛЕДОВАНИЯ

Эстафета проводится по круговой дорожке диаметром 10-20 метров. Команды построены на противоположных сторонах поля (рис.4).

По сигналу первые номера начинают бег, стараясь догнать, друг друга, затем передают эстафетную палочку следующему участнику и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

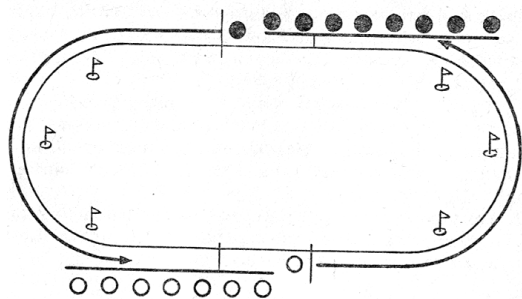


Рис.4

Варианты: - каждый участник бежит два – три круга подряд; каждый участник бежит по одному кругу, но эстафета повторяется без остановки 2-3 раза.

6. УСПЕЙ ПРОБЕЖАТЬ

Команды выстраиваются в колонны по одному на расстоянии 2 – 3 метров от средней поперечной линии. На этой линии против каждой команды становятся по два участника, вращающие длинную скакалку в направлении от колонны.

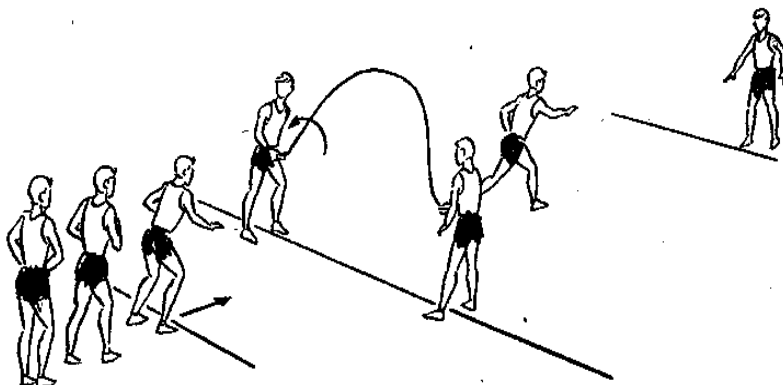


Рис.5

По сигналу игроки поочередно пробегают под скакалкой, стараясь ее не задеть. Пробежавшие участники выстраиваются в колонну на противоположной стороне площадки (рис.5). Выигрывает команда, выполнившая задания первой и с меньшим количеством ошибок.

Варианты: - участники пробегают под вращающейся скакалкой парами, взявшись за руки;

- то же, втроем.

7. КТО ВЫНОСЛИВЕЕ

Все играющие делятся на две или более команд с равным числом

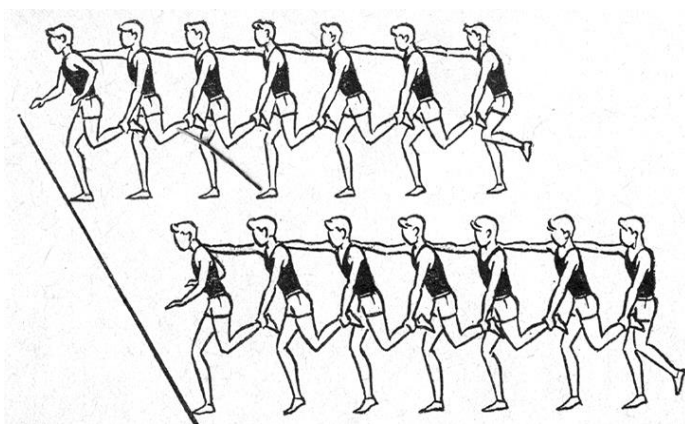


Рис.6

участников. Каждая команда становится в колонны по одному, причем каждый игрок кладет правую руку на правое плечо стоящего впереди, а левой рукой держит его за голень согнутой левой ноги.

По сигналу команды начинают перемещаться вперед, одновременно подпрыгивая на правой ноге (рис.6). Если колонна разорвется или кто-либо из игроков нарушит правила, то команда выбывает из игры. Побеждает команда, преодолевшая большее расстояние.

8. СМЕНА МЕСТ

Каждая из команд делится на две равные группы с равным количеством играющих в них.

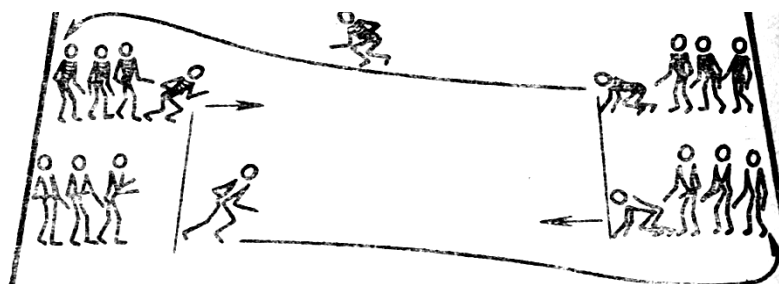


Рис. 7

Первые группы выстраиваются за общей линией старта, вторые - напротив первых на расстоянии 12-15 метров.

По сигналу направляющие первой группы бегут ко второй своей группе напротив. Как только игрок пересекает линию, направляющий второй группы начинает движение «гусиным шагом» и т. д. пока вся

команда не выполнит смену мест (рис.7). Победителем выходит команда, первой и без ошибок выполнившая задание (игроки поменялись местами).

Игра повторяется два раза, чтобы каждая группа выполнила два вида движения.

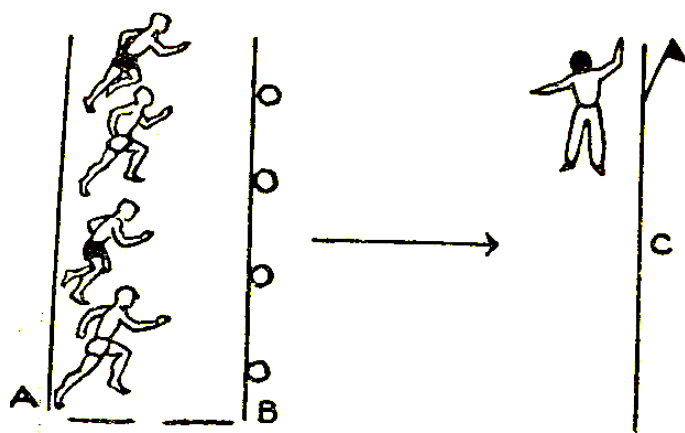
Правило: - начинать движение можно только после того, как партнер по команде пересек линию.

9. БЕГ- ПРЕСЛЕДОВАНИЕ С ПООЧЕРЕДНЫМ СТАРТОМ

Две команды занимают места на линиях старта А и В, удаленных одна от другой примерно на 15 м. В 15 м от линии В проводится линия финиша С.

По первому сигналу стартует команда А. По второму сигналу

старт принимает команда В.



Бегун должен стараться коснуться находящегося прямо перед ним бегуна другой команды до того, как последний пересечет линию финиша С (рис.8).

Рис.8

Подсчитать, скольких бегу-

нов удалось догнать преследующей команде и поменять команды местами. Чтобы определить победителя, нужно сравнить, сколько бегунов противника догнала каждая команда.

10. ВСТРЕЧНЫЙ БЕГ

Две команды, построившись в колонну, занимают места за линиями старта А и С. Линия финиша В находится на равном расстоянии (15-20 м) от линий А и С. Бегуны получают порядковые номера. По

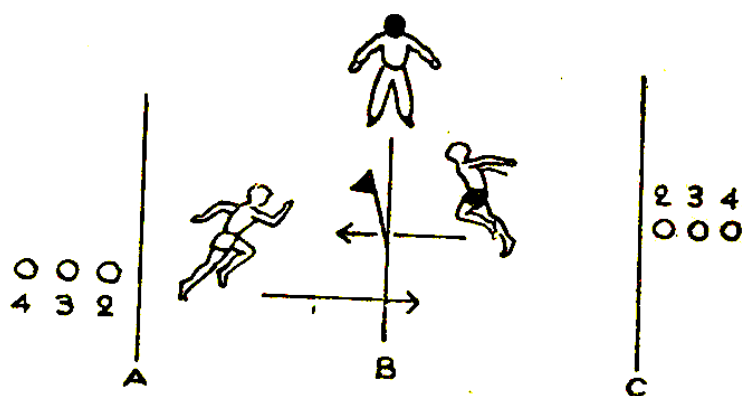


Рис.9

сигналу первые номера одновременно принимают старт и бегут к линии В (рис.9). Бегун, пришедший первым, получает одно очко.

Подсчитать очки, полученные каждой командой, и определить по ним команду-победительницу.

Примечание: на финише бегуны обязательно должны пробежать справа от флага или другой отметки.

11. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ

Две команды, разделившись каждая на две половины, занимают места за линиями старта А и В, удаленных одна от другой на 15-20 м.

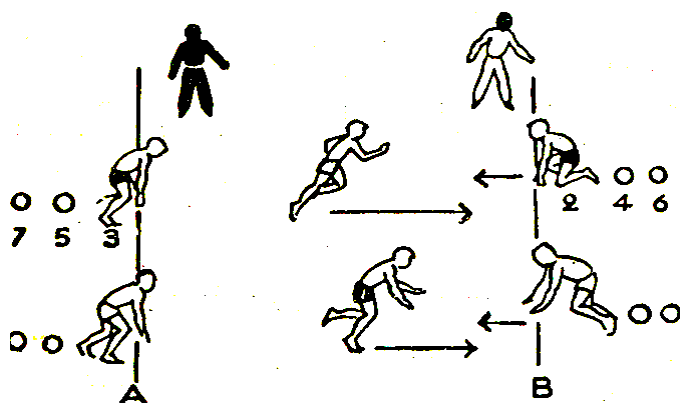


Рис.10

Двое судей следят за правильностью принятия старта.

По сигналу первые номера одновременно стартуют с низкого старта, бегут ко вторым номерам и дотрагиваются до их плеча;

прикосновение является сигналом для старта вторых номеров, которые бегут к третьим номерам, третьи – к четвертым и т. д. (рис.10).

Команда, все бегуны которой первыми вернутся на свои места, которые они занимали до начала забега является победителем.

Примечание: провести несколько забегов, чтобы первый старт приняли все бегуны.

12. БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ И ГЛАДКИЙ СПРНТЕРСКИЙ БЕГ

Участвуют две команды, все члены которых имеют порядковые

номера. Команды делятся на две половины, которые занимают места друг против друга. Четные номера встают за линией В, а нечетные - за линией А.

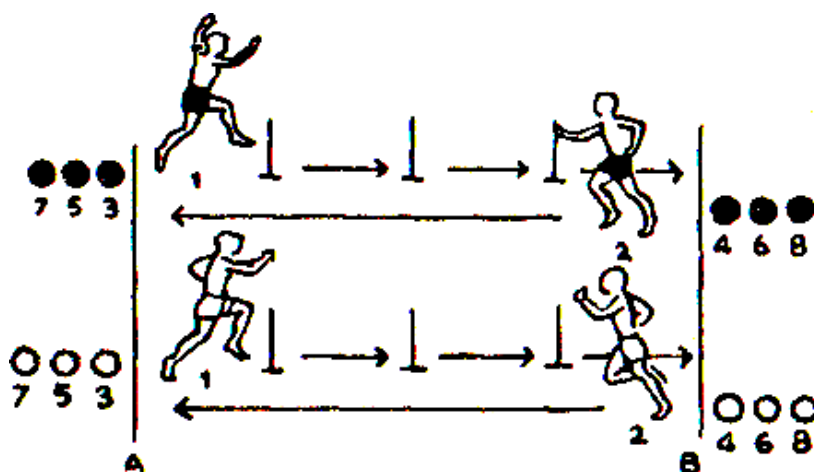


Рис.11

По сигналу первые номера каждой команды

принимают старт, преодолевают препятствия и касаются плеча вторых номеров, которые пробегают расстояние В-А, не преодолевая препятствий (рис.11).

Пробежка А - В - бег с препятствиями.

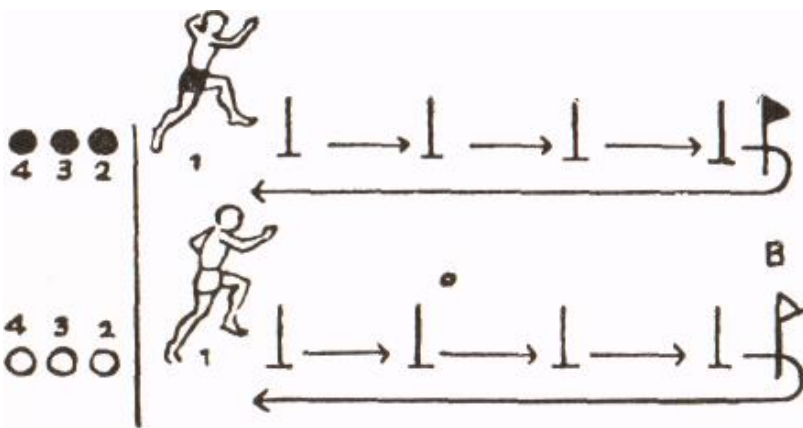
Пробежка В - А - гладкий бег.

Эстафета завершается в тот момент, когда команды примут первоначальное построение.

13. БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ С ОБЩИМ СТАРТОМ

Участвуют две команды, которые занимают места позади линии старта А.

По сигналу старт принимают первые номера каждой команды, они преодолевают препятствия, огибают флажок В, находящийся также в 6 или 8 м за препятствиями. На обратном пути они не А



преодолевают препятствия и, прибежав на линию А, касаются вторых номеров, которые, в свою очередь, принимают старт и т. д. (рис.12).

Рис.12

Команда первой

завершившая эстафету ста-

новится победителем.

14. ВСТРЕЧНАЯ ЭСТАФЕТА

В игре участвуют две команды. Игроки каждой команды расчитываются по порядку номеров. Команды в свою очередь делятся на 2 группы, которые выстраиваются друг против друга в колонны по

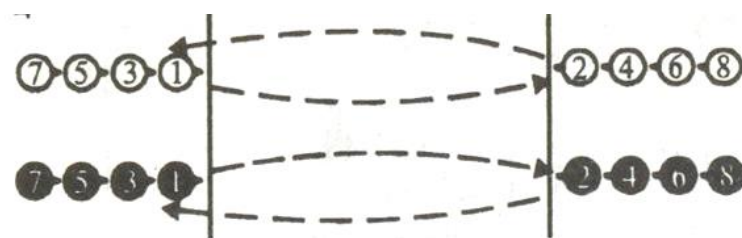


Рис.13

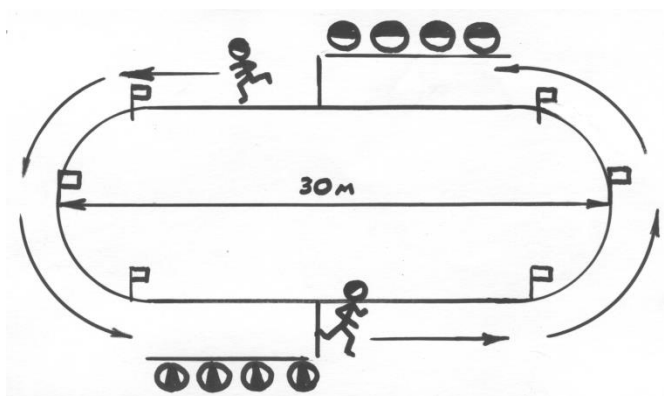
одному на расстоянии 30-40 м: на одной стороне - четные номера, на другой - нечетные.

По сигналу преподавателя первые номера бегут к колонне, стоящей напротив, и передают эс-

тафету первому номеру, а сами становятся в конец колонны. Получив эстафету, вторые номера бегут и передают ее третьим номерам и т.д. Бег можно начинать только после получения эстафеты (рис.13). Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

15. ЭСТАФЕТА КРУГОВАЯ

Группа делится на две команды, которые строятся в колоннах по



одному на противоположных сторонах площадки. Границы беговой дорожки для проведения эстафеты определяются флажками, набивными мячами или булавами. В руках у первых игроков по три кубика.

Рис.14

По сигналу ведущего первые игроки начинают бег по кругу против часовой стрелки (рис.14). Обежав круг, передают кубики вторым игрокам команды и т.д., пока вся команда не преодолеет дистанцию.

Побеждает команда, первой и без ошибок выполнившая эстафету.

16. БЕГ С ГРУЗОМ

Команды стоят в колоннах по одному за линией старта. В руках у первых игроков команд набивной мяч.

По сигналу игроки бегут к поворотным стойкам, расстояние до которых 12-15 м, обогнув их, возвращаются назад, передав мяч вторым игрокам, становятся в конец колонн и т.д. Побеждает команда,

первой выполнившая задание.

Варианты:

- движение осуществляется «гусиным шагом»;
- прыжками на одной ноге; прыжками на двух ногах в полный рост.

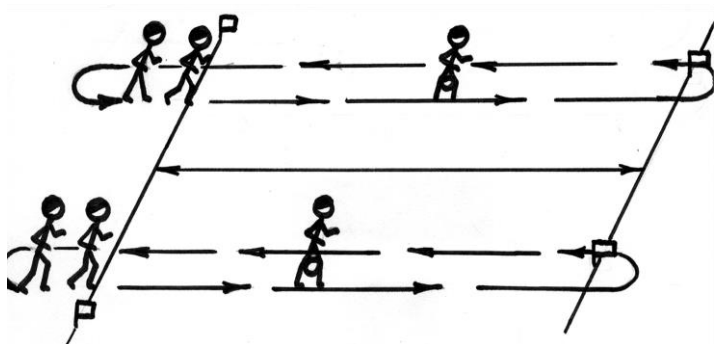


Рис.15

17. НЕ УРОНИ МЯЧ

Построение команд такое же, как в предыдущей эстафете. У первых игроков мяч зажат ногами на уровне колен.

По сигналу игроки прыжками на двух ногах движутся к поворотным стойкам (расстояние до них 12-15 м), обогнув их, возвращаются назад, передают мяч следующим и становятся в конец колонн (рис.15). Побеждает команда, первой и без ошибок завершившая эстафету.

По сигналу игроки прыж-

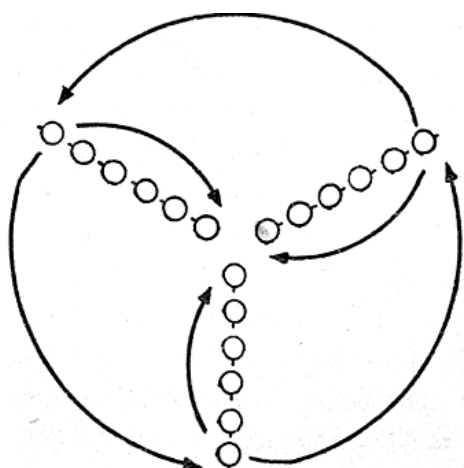


Рис.16

18. ЗВЕЗДНАЯ ЭСТАФЕТА

Три – пять команд построены по радиусам большого круга диаметром 10-12 метров в колонны по одному лицом наружу или шеренгу, лицом против часовой стрелки (рис.16).

По сигналу направляющие обегают круг, передают эстафетную палочку вторым номерам, а сами становятся на левый фланг своей команды и т. д. Места команд определяются по

очередности прихода последних участников и сохранение командой установленного строя по стойке смирно.

Варианты:

- участники переносят и передают 1-2 мяча;
- участники выполняют движение с ведением мяча;
- участники передвигаются с прыжками через короткую скакалку обусловленным способом.

19. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ СТАРТЫ

Для проведения состязания между двумя или несколькими командами в 6-8 м от линии старта D поставить первое препятствие (два помощника с двумя эластичными шнурами, затем на том же расстоянии в 6 или 8 м от первого препятствия поставить такое же второе препятствие. В нескольких метрах за вторым препятствием провести линию финиша А.

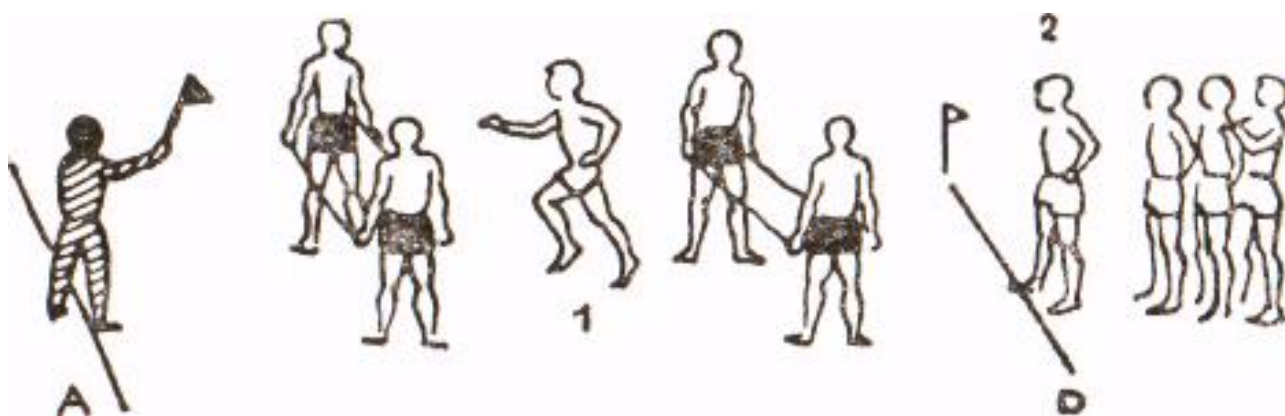


Рис.17

По сигналу старт принимает первый номер. Он преодолевает первое, затем второе препятствие и пересекает линию финиша А. Судья в этот момент опускает флаг, что служит второму номеру сигналом для старта. Третий номер принимает старт лишь по сигналу судьи

о прохождении линии финиша вторым номером и т. д. (рис.17).

Правило:

- соревнование проводится на время.

20. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ

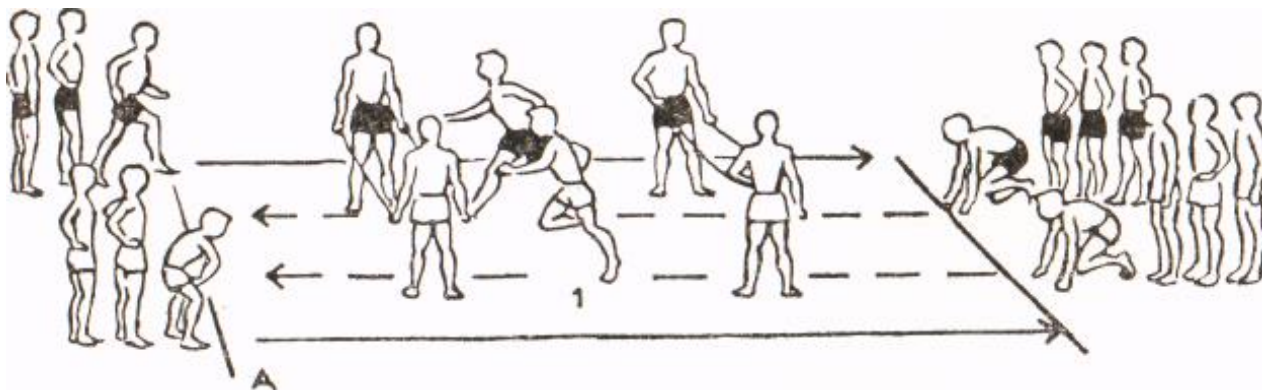


Рис.18

Для проведения состязания между двумя или несколькими командами в 6-8 поставить два препятствия (два помощника с двумя эластичными шнурами, как это описано в эстафете 19). Первое препятствие находится в 6 или 8 м от линии старта В; второе препятствие находится на таком же расстоянии от первого. Линия финиша А проведена в 6 или 8 м за вторым препятствием. Разделить команды на две половины. Одна половина стартует с линии В, а другая стартует с линии А напротив первой половины команды.

По сигналу стартуют первые номера. Они последовательно преодолевают оба препятствия, касаются плеча вторых номеров и встают в хвост полукоманды, стоящей у линии А. Вторые номера бегут, оставляя препятствие в стороне, касаются плеча третьих номеров и становятся в хвост своей полукоманды, стоящей у линии В, и т. д. (рис.18). Команда, выполнившая задание первой - победитель

21. СКАЧОК В ДЛИНУ

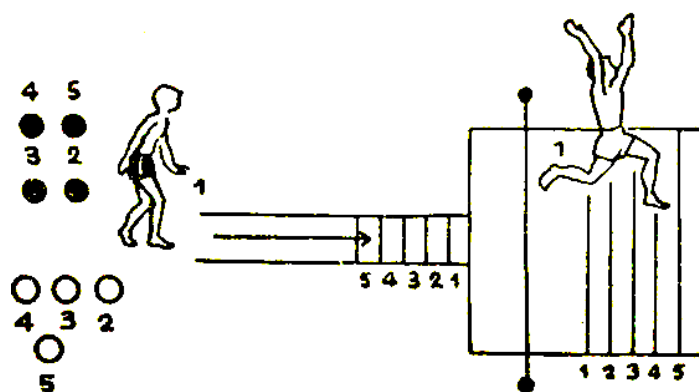


Рис.19

Участвуют две команды, все прыгуны которых имеют порядковые номера. Начертить зоны шириною по 20 см на дорожке для разбега и в яме для прыжков.

Участники прыгают поочередно в порядке своих номеров: первый белый, первый черный и т. д. Прыгуны отталкиваются на дорожке для разбега, перепрыгивают эластичный шнур, «е задев его, и приземляются как можно дальше за эластичным шнуром (рис.19). Прыгун получает количество очков, соответствующее сумме номера зоны отталкивания и номера зоны приземления. Например: первый номер прыгнул, оттолкнувшись в зоне 2 и приземлился в зоне 3, следовательно, он получает $2 + 3 = 5$ очков.

Для выявления сильнейшей команды подсчитывается количество очков каждой команды, и сравниваются полученные результаты.

Примечание: в яме для прыжков вместо зон можно использовать натянутую веревочку с отметками через каждые 20 см.

22. ПРЫЖОК В ДЛИНУ С ОТТАЛКИВАНИЕМ О ДОСКУ

Участвуют две команды. Начертить изображение доски в том месте, где она должна находиться по правилам; доска оценивается в 5 очков.

Начертить в яме для прыжков зоны (1, 3, 5, 7 очков и т. д.).

Участники прыгают поочередно в порядке своих номеров (чер-

ный, белый и т. д.). Перепрыгнуть через эластичный шнур, не задев его и стараясь приземлиться как можно дальше. Прыгуны получают

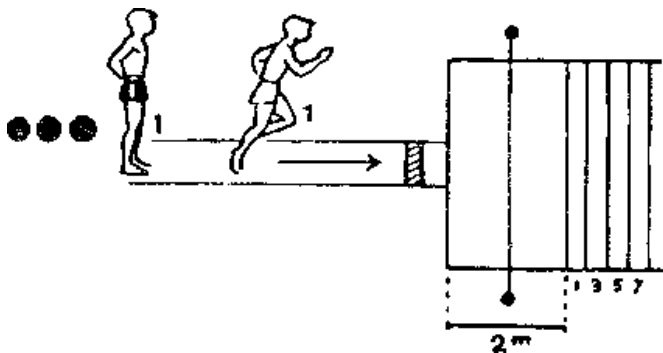


Рис.20

соответствующие оценки за отталкивание и приземление (рис.20). Для определения победителя подсчитывается сумма очков, полученная каждой командой.

Правило:

- всякое отталкивание, имевшее место за доской, так же как и каждое касание эластичного шнура, засчитывается за попытку, но за такой прыжок прыгун не получает ни одного очка.

Примечание:

Прежде чем приступить к проведению соревнований по этим правилам, нужно, чтобы студенты имели возможность часто прыгать с разбегом одинаковой длины, что является единственным средством, не нарушая правильного разбега исправить ошибки прыгунов и сделать так, чтобы они попадали ногой на доску.

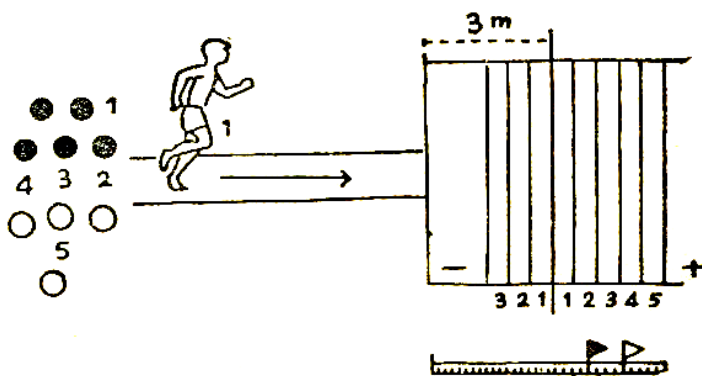


Рис.21

23. «БЕГ ФЛАЖКОВ»

Участвуют две или несколько команд, все члены которых имеют порядковые номера. Провести в яме для прыжков примерно ее

ближнего края контрольную линию. Через каждые 20 см по обе стороны от этой контрольной линии провести линии, границы зон и про-

нумеровать зоны. Начерченные линии можно заменить натянутой вдоль ямы веревочкой с отметками через каждые 20 см.

Установить сбоку от ямы для прыжков линейку с делениями. У одного конца линейки и на одной линии вколоть два флажка, обозначающие каждую из участвующих команд. (В случае отсутствия линейки с делениями ее можно вычертить на земле и провести деления через каждые 5 см).

Участники прыгают поочередно (первый номер белый, первый номер черный, второй номер белый, второй номер черный и т. д.). Переместить флажок вперед, если прыгун приземлился за контрольной линией, и отодвинуть флажок назад, если прыгун не допрыгнул до нее. Например: первый номер белый приземлился в зоне 4 (+) - передвинуть белый флажок по линейке на четыре деления или единицы. Второй номер белый приземлился в зоне 2 (-) - отодвинуть флажок на два деления назад и т. д. (рис.21).

Команда, которая первой доведет свой флажок до конца линейки или же вернет его в исходное положение, если соревнования проводятся на полное перемещение флажка по линейке в обе стороны становится победителем.

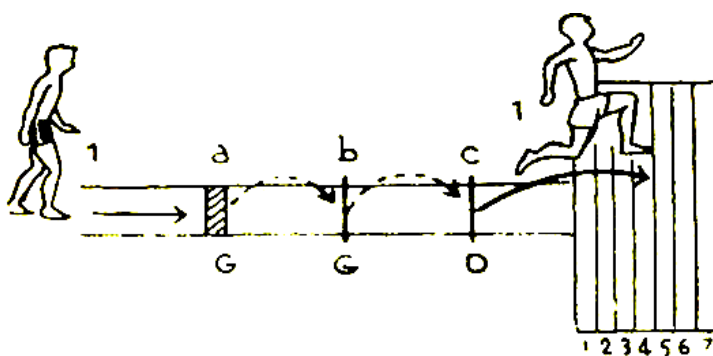


Рис.22

24. ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК

Участвуют две команды, все члены которых имеют порядковые номера. Провести зоны в яме для прыжков после кон-

ца дорожки для разбега или натя-

нуть веревку с делениями. Начертить доску для отталкивания на соответствующем возможностям участников расстоянии от ямы для прыжков.

Выполнить тройной прыжок с разбега, как это показано на рисунке:

- a) отталкивание левой ногой;
- b) приземление и второе отталкивание левой ногой;
- c) приземление и отталкивание правой ногой;

d) приземление на обе ноги в яме для прыжков (рис.22). Подсчитать сумму очков, полученных каждой командой, и сравнить результаты команд для выявления сильнейшей.

Примечание:

не следует стараться сделать максимальный скачок на первом прыжке.

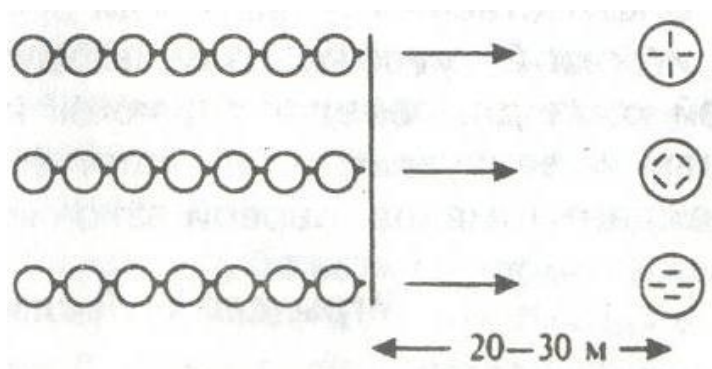


Рис.23

25. КТО РАНЬШЕ

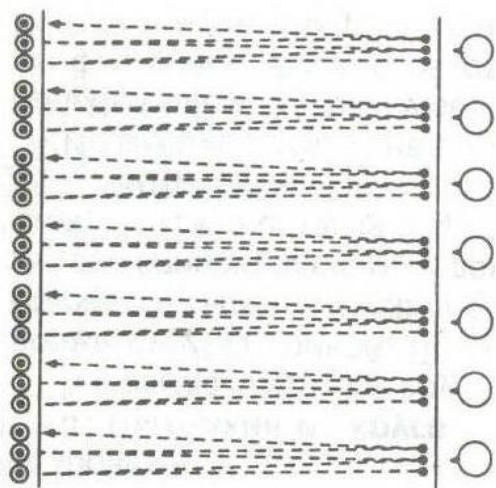
Играющие делятся на 3 команды и становятся в колонну по одному у намеченной черты. Головные игроки держат в руках флажки.

На расстоянии 30 м от черты против каждой колонны чертят круг диаметром 1 м. В круг ставят 4 булавы (или других предмета). По сигналу головные игроки бегут к булавам, кладут их на землю и, возвращаясь к своей команде, передают флажок второму игроку. Тот вновь ставит булавы и, вернувшись, передает флажок следующему игроку, и т.д. (рис.23). Побеждает ко-

манда, первой закончившая игру.

26. ТУДА И СЮДА

Играющие выстраиваются в шеренгу на линии старта (на расстоя-



нии 3-4 шагов друг от друга). Каждый кладет у ног 3-4 каких-нибудь небольших предмета. По сигналу преподавателя игроки чертят вдоль линии, параллельной линии старта (на расстоянии 9-10 м от нее), три небольших кружка; затем они возвращаются к линии старта.

Рис.24

По сигналу каждый игрок берет один из лежащих у его ног предметов и бежит к первому своему кружку, чтобы положить в него предмет; затем он возвращается за вторым предметом и т.д. (рис.24).

Когда все предметы размещены в кружках, игрок, не останавливаясь, возвращается поочередно к каждому кружку и, беря по одному предмету, приносит их обратно и складывает у своих ног. Тот, кто первым закончил переноску предметов туда и сюда, считается побе-

дителем.

27. ПОГОНЯ ПО КРУГУ

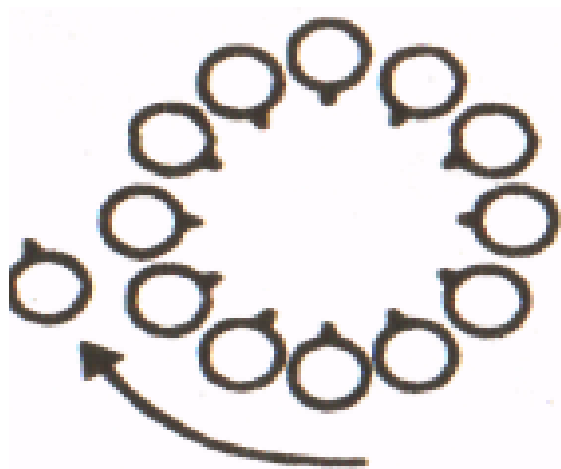


Рис.25

Играющие становятся по кругу вплотную друг к другу. Водящий располагается за кругом и держит в руках жгут. По команде преподавателя он бежит по кругу и, не останавливаясь, кладет жгут позади одного из играющих.

Как только он это обнаружит, он хватается жгут и бросается в погоню за водящим, стараясь ударить его жгутом раньше, чем тот займет освободившееся место. Если это удастся, они меняются местами и погоня продолжается до тех пор, пока свободное место не будет занято (рис.25). Если водящему удастся сделать полный круг и вновь взять положенный жгут, то прозевавший игрок становится водящим.

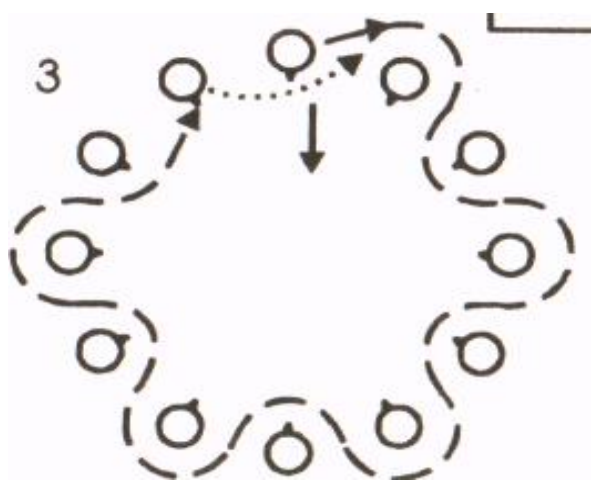


Рис.26

Играющие делятся на 2 команды, становятся по кругу на расстоянии 2-3 шагов друг от друга и расчитываются по порядку номеров. По команде руководителя первые номера прыжками на одной ноге «обегают» последовательно каждого игрока спереди и сзади, становятся впереди вторых номеров и т.д. (рис.26). Выигрывает команда, которая первой закончит игру.

28. НА ОДНОЙ НОГЕ ПО КРУГУ

Играющие делятся на 2 команды, становятся по кругу на расстоянии 2-3 шагов друг от друга и расчитываются по порядку номеров. По команде руководителя первые номера прыжками на одной ноге «обегают» последовательно каждого игрока спереди и сзади, становятся впереди

29. МЕТАНИЕ НА ДАЛЬНОСТЬ С ОЦЕНКОЙ В ОЧКАХ

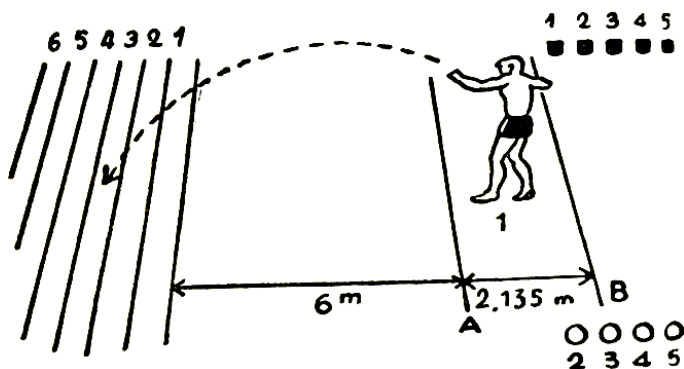


Рис.27

Участвуют две или несколько команд, метатели которых толкают набивной мяч или ядро. Метание производится из коридора А-В шириной 2 м 13,5 см; метать нужно в пронумерованные зоны, находящие-

ся за контрольной линией, расстояние от которой до коридора равно примерно 6 м. Ширина зон: 20 или 40 см (рис.27).

Каждая попытка оценивается таким количеством очков, которое соответствует номеру зоны, где упало ядро. Например, первый номер черных попал в зону 3 - он получает 3 очка.

После каждого тура подсчитывать очки, полученные метателями каждой команды (по 3 попытки на каждого метателя).

30. «БЕГ ФЛАЖКОВ»

Для проведения состязания необходимо иметь набивной мяч, два флажка или колышки, линейка длиной от 1,5 до 2 м с делениями по 2 см.

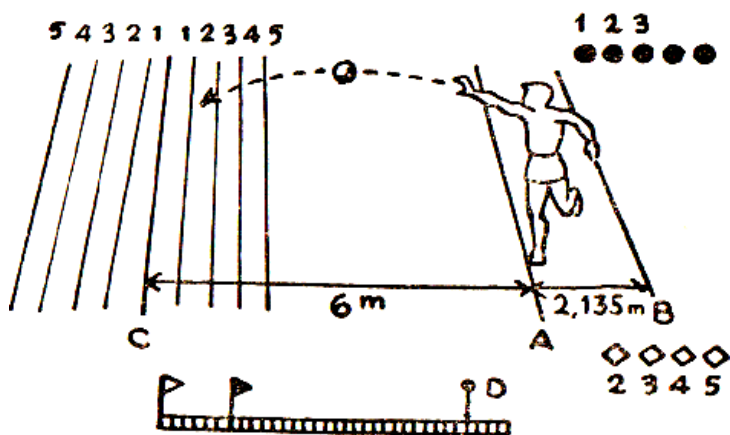


Рис.28

Участвуют две команды.

На некотором расстоянии от коридора для метаний А-В шириною 2 м 13,5 см провести линию С, которая будет служить исходной контрольной линией для оценки метания. В примере, изображенном на нашем рисунке, эта линия проведена на расстоянии в 6 м от коридора. На практике же, прежде чем установить это расстояние, нужно определить среднюю возможность участвующих метателей. С каждой стороны от линии С нужно начертить зоны шириною в 20 или 40 см.

Участники производят метания поочередно: белый, черный, белый и т. д.

Каждый бросок дает команде количество очков, соответствующее

щее номеру зоны, куда упал мяч (рис.28). Например: первый номер черных послал мяч за линию С в зону + 3, он получает 3 очка Первый номер белых не добросил мяч до линии С и попал в зону -2, его результат - 2 очка.

После каждого метания флажки команд перемещают вдоль линейки на столько делений, сколько очков получила каждая команда. Флажок передвигают вперед (в сторону диска В), если мяч падает за линией С, и назад, если мяч не долетает до линии С.

Правила:

- победа присуждается той команде, флажок которой первым достигнет цели (диска С);
- победа присуждается той команде, флажок которой первым вернется в исходное положение, если соревнования проводятся с перемещением флажков от одного конца линейки до другого и обратно.

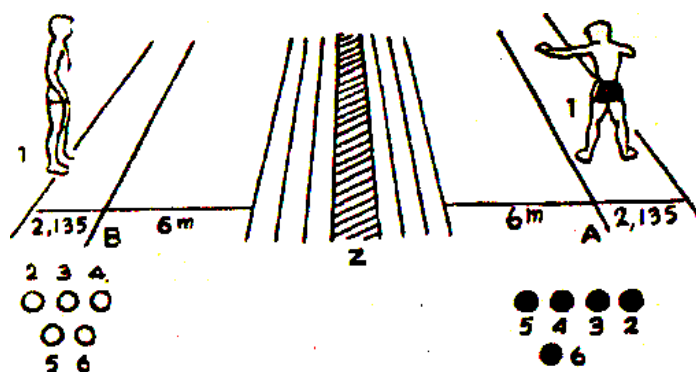


Рис.29

31. ВСТРЕЧНОЕ МЕТАНИЕ

Участвуют две команды, члены которых имеют порядковые номера. Из двух коридоров А и В шириною по 2 м 13,5 см толкают ядра в пронумерован-

ные зоны, проведенные за контрольной линией, находящейся на расстоянии примерно в 6 м от коридора для метаний. Зоны должны быть шириною по 20 или 40 см.

Зона Z, попадание в которую считается за 6 очков, должна быть довольно широкой (от 50 до 75 см или даже до 1 м), чтобы избежать

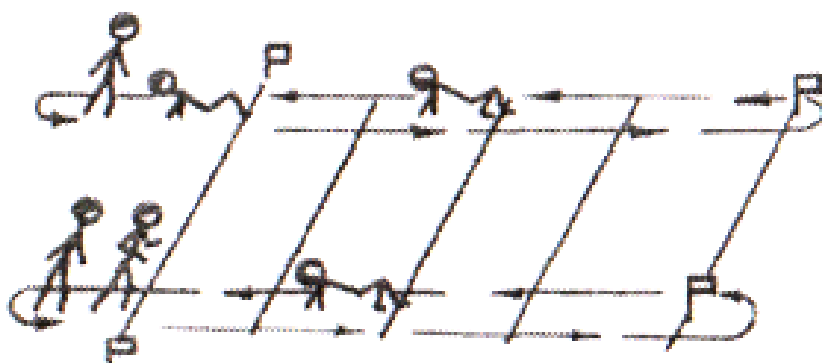
попаданий ядер в пронумерованные зоны на половине противника. Если это все же будет иметь место, то к результату дополнительно начисляется такое количество очков, сколько зон на половине противника перелетело ядро (рис.29).

Участники производят метания поочередно: белый, черный, белый и т. д. Следует учесть, что после броска ядра студентом оно катится и останавливается около коридора для метания команды противника.

Подсчитать очки, полученные метателями каждой команды.

32. СОРОКОНОЖКИ

Для выполнения задания эстафеты первые игроки команд, сто-



ящих в колоннах по одному на стартовой линии, принимают исходное положение упор присев, руки сзади на полу (рис.30).

Рис.30

Кубики лежат на линиях.

По сигналу игроки принимают старт. Двигаются к кубикам, поочередно переставляя руки и ноги. Берут кубики с линий и кладут их на живот. От поворотных стоек игроки возвращаются назад бегом, расставляя кубики по местам. Пересечение линии старта игроками команд, выполнившими задание, является сигналом к старту для вторых игроков команд и т.д.

Команда, первой и без ошибок выполнившая задание, счита-

ется победителем.

33. ЧЕРЕПАШКИ

Построение и исходное положение игроков команд такое же, как и в предыдущей эстафете, но движение осуществляется спиной вперед. При потере кубика дальнейшее движение начинается с того места, где он был потерян.

Определение победителя такое же, как и в вышеописанной эстафете.

34. ВЫЗОВ НОМЕРОВ

Группа делится на две команды. Команды выстраиваются в шеренгу напротив друга на расстоянии 8 м и рассчитываются по порядку номеров.

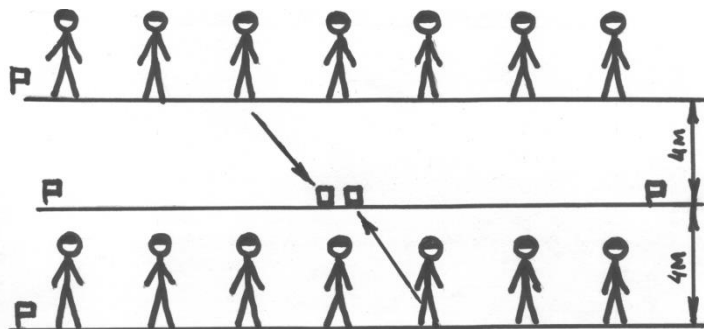


Рис.31

Посередине между ними

чертится линия, на которую кладут два кубика (заранее оговаривается, у кого какой кубик, желательно, чтобы они были разного цвета) (рис.31).

Учитель называет цифру, например 5, игроки с этим порядковым номером бегут к линии и поднимают свой кубик вверх. Игрок, сделавший это первым, получает очко. Затем называется другой номер, и игра возобновляется.

Команда-победитель определяется по сумме очков, набранных всеми членами команды.

35. БЕГУНЫ В КВАДРАТЕ

Участники игры (16-20 человек) рассчитываются на 1-й, 2-й, 3-й.

Игроки под первым номером объединяются в группу А и назначаются убегающими, остальные, ловцы, объединяются в группу Б (хорошо, если они наденут отличительные жилетки или шапочки). Убегающие входят на площадку, а по сигналу туда вбегают игроки группы Б. Им дается 30 сек., и за это время надо осалить как можно больше соперников. Тот, кого коснулись рукой, покидает площадку. По свистку игра останавливается и подсчитывается число осаленных. После этого убегающими становятся вторые номера, а первые и третьи объединяются в команду ловцов. Снова пересчитываются пойманные, и ловля в квадрате проводится последний раз: игроки под третьим номером убегают, а остальные ловят их в течение 30 сек. Побеждает команда, имеющая меньше осаленных игроков. Отмечают тех, кто ни разу не был пойман и сумел осалить большее число соперников.

Правило:

- запрещается выбегать за границы площадки. Нарушившие это правило выбывают из игры.

36. ПАРАМИ ОТ ВОДЯЩЕГО

Две команды по 6-8 игроков выстраиваются двумя параллельными колоннами на расстоянии 4 м одна от другой. Интервалы между стоящими в колоннах 2-3 шага (рис.32). Крайние игроки в колоннах располагаются на линиях старта и финиша. Между колоннами в двух шагах от линии старта становится водящий. По команде преподавателя последние игроки обеих команд устремляются между колоннами к линии финиша (в 12-16 м), а водящий старается настигнуть одного из них и коснуться рукой. Осаленный становится новым водящим, а иг-

роки в колоннах продвигаются назад к линии старта с таким расчетом, чтобы новая пара оказалась на ней. Преследование начинает новый водящий.

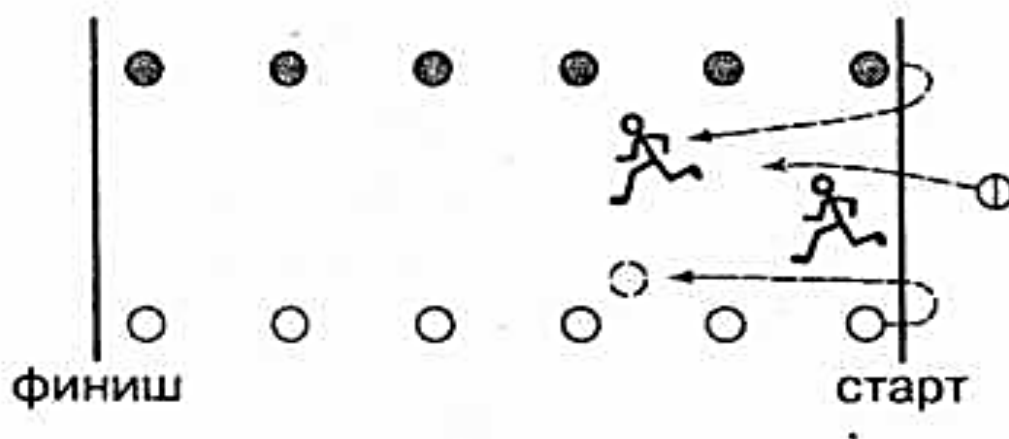


Рис.32

Если водящий не догнал бегущих, он может повторить попытку, преследуя вторую пару, после чего заменяется новым. Игра длится 6-10 мин., пока каждый не совершит по 2-3 пробежки, спасаясь от водящего. Лучшими игроками объявляются те, кто ни разу не был водящим, не считая первого. Нетрудно подвести и командные итоги.

37. БЕГ ЦЕПОЧКОЙ

Группа делится на две равные команды и располагаются, как и в предшествующей игре, двумя параллельными колоннами перед линией старта. По сигналу первые номера в течение 6-8 сек. стремительно бегут вперед, пока не последует команда «Стой!». Помощник преподавателя отмечает место, где в этот момент находились бегуны, затем два следующих представителя каждой команды становятся сюда и по команде начинают бег. Если игра проводится по кругу (например, на

беговой дорожке школьного стадиона), то сменяющие друг друга игроки бегут вперед. Если же бег ведется по ограниченной прямой, то участники каждый раз бегут в обратном направлении. При этом представитель команды, которая пробежала большее расстояние, оказывается ближе к линии старта. Победительницей считается команда, у которой расстояние, полученное из отдельных отрезков бега, в результате соревнования оказалось больше.

38. ВЫДЕРНИ ЛЕНТУ

Игроки в командах рассчитываются по четыре и располагаются на беговой дорожке уступами в 2 м один от другого (как в эстафетных забегах по кругу). Перед каждым игроком - стартовая линия (жеребьевку линий старта можно провести заранее). У игроков сзади за поясом ленточка длиной 30 см (рис. 33).

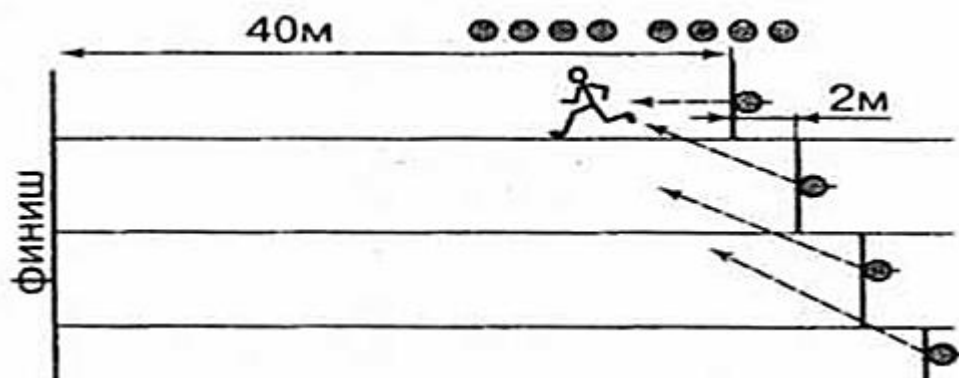


Рис.33

По сигналу из положения низкого (или высокого) старта игроки бегут вперед. Каждый старается нагнать впереди бегущего до линии финиша (в 40 м от старта), выдернуть у него ленточку, пытаясь сохранить свою. Подсчитывают итоги борьбы, и в игру вступают вторые номера команд, затем третьи и т.д. В итоге побеждает команда, су-

мевшая выдернуть больше ленточек соперника и сохранить свои. Затем команды меняются линиями старта и игра повторяется.

39. СКОРЕЕ ЗАЙМИ МЕСТО

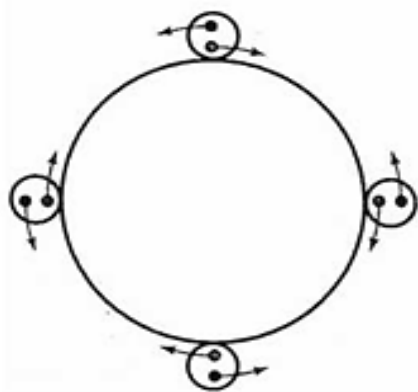


Рис.34

В игре участвуют две команды по 4 человека. Соперники в парах встают по кругу в обручи диаметром 1 м. По сигналу игроки одной команды бегут вправо (против часовой стрелки), а игроки второй команды – влево (рис.34).

Задача каждого - быстрее обежать круг и первым встать на прежнее место. Игрок, опередивший соперника, приносит своей команде очко. После этого игроки снова по сигналу оббегают круг, но уже в другую сторону. Игра повторяется несколько раз, причем соперники в парах меняются. После этого подсчитывается число набранных командами очков, и победа присуждается той, у которой их больше. Если игроки вбежали в обруч одновременно, то каждый из них получает по очку.

40. ЭСТАФЕТА ПО КРУГУ

I вариант. Участники распределяются на три-четыре команды и выстраиваются в шеренги левым боком к центру круга, образуя как бы спицы колеса. По сигналу крайние в шеренгах игроки начинают бег по кругу. Достигнув своей шеренги, игрок касается плеча следующего, а сам быстро, не мешая бегу остальных, встает в свою шеренгу в центре круга (остальные смещаются на один шаг). Когда все игроки пробегут

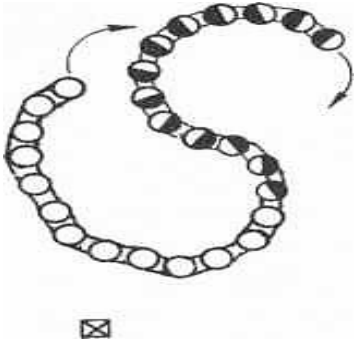
по кругу, ребята, начавшие бег первыми и снова оказавшиеся крайними в шеренгах, поднимают руку.

II вариант. В четырех углах квадратной площадки (размеры сторон от 10 до 20 м) ставят набивные мячи или флажки. Две команды располагаются на противоположных по диагонали местах в трех шагах от стоящего на углу мяча (перед линией старта). По сигналу первые номера устремляются вперед и оббегают 4 мяча. Добежав до своей линии старта (она же линия финиша), они передают эстафетную палочку вторым номерам. Те, оббежав круг, вручают эстафету третьим бегунам и т.д. Замыкающий, выполнив то же задание, бежит к середине площадки, где также лежит мяч, и поднимает его над головой. Команда, первая выполнившая задание, выигрывает. Если эстафета проводится в школьном зале, мячи ставят в 2 м от его углов. В этом случае каждый участник оббегает мяч не один, а два раза.

41. СБЕЙ КОРОБОК

Эта игра пользуется успехом у школьников, тренирующихся в барьерном беге. Обычные спичечные коробки устанавливают на барьеры, а бегущие, преодолевая их, стараются сбивать коробки один за другим пяткой ноги, атакующей барьер. Возвращаясь назад, ребята ставят коробки на место, и в соревнование вступают следующие игроки. Можно дать задание атаковать барьер пяткой другой (толчковой) ноги. Количество набранных командами очков (за сбитые коробки начисляют поощрительные очки) и определит команду-победительницу.

42. ГОЛОВА И ХВОСТ



✉

Рис.35

Все участники игры (10-20 чел.) выстраиваются в колонну по одному. Каждый игрок берется руками за пояс предыдущего. Первый игрок - это «голова», а последний - «хвост». По сигналу преподавателя «голова» старается догнать «хвост».

Через определенное время команды меняются местами (рис.35).

Побеждает команда, сумевшая догнать другую команду большее количество раз.

Правила:

- если «голове» удастся за условленное время догнать «хвост», то оба игрока переходят в середину цепочки, если же - то переходит только «голова»;

- участники могут передвигаться различными заранее условленными способами, только не разрывая цепь.

3.2. ПЛАВАНИЕ

Включение в уроки плавания соревновательно-игровых заданий не только повышает интерес студентов к занятиям, но и создает предпосылки к сознательному, а значит, и более качественному усвоению программного материала.

При работе с новичками можно широко пользоваться соревновательными упражнениями, которые выполняются при фронтальном расположении студентов. По свистку преподавателя все вместе или последовательно один за другим студенты выполняют задание. На-

пример, кто больше может задержаться в положении «поплавок», «крест» либо поработать ногами в скольжении кролем на груди и спине. В конце основной части занятий рекомендуются подвижные игры и разнообразные эстафеты игрового характера.

На стадии совершенствования среди научившихся плавать большим успехом пользуются эстафеты на отдельных отрезках различными стилями плавания, подвижные игры с элементами ныряния и преодоления дополнительных препятствий, подвижные игры с мячом.

После предварительного ознакомления с содержанием соревновательно-игрового задания, проводимого на воде, преподаватель организует студентов, учитывая местные условия. Место преподавателя должно быть выбрано с учетом наилучшего обзора и возможности руководить соревновательно-игровой деятельностью. Судьями и помощниками назначаются студенты, умеющие хорошо плавать, готовые в случае необходимости оказать первую помощь занимающемуся.

После проведения соревновательно-игровых упражнений преподаватель подводит итоги, объявляет результаты и победителей, отмечает правильное освоение техники плавания.

Приведенные ниже упражнения и подвижные игры можно подразделить следующим образом: упражнения, связанные с освоением водной среды; упражнения, способствующие закреплению плавательных движений; упражнения для совершенствования технических движений плавания различными стилями; упражнения, развивающие физические качества в условиях сопротивления водной среды; упражнения, развивающие групповые и коллективные взаимодействия и противодействия в водной среде.

43. ЭСТАФЕТНЫЕ ГОНКИ С ДОСКАМИ

Участники команд располагаются в воде в две шеренги. По сигналу преподавателя участники отталкиваются от дна и плывут, работая ногами, заранее установленным способом (рис.36).

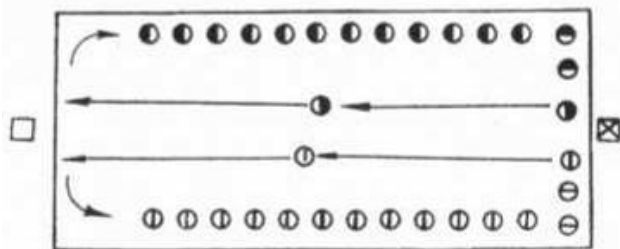


Рис.36

По сигналу преподавателя участники отталкиваются от дна и плывут, работая ногами, заранее установленным способом (рис.36).

Побеждает команда быстрее и правильнее выполнившая задание.

Варианты:

- команды плывут поочередно, обозначенные отрезки бассейна;
- то же, но команды выстраиваются в шеренги напротив друг друга; по сигналу они плывут навстречу друг другу;
- кто больше проплывет, работая ногами за 10 сек.

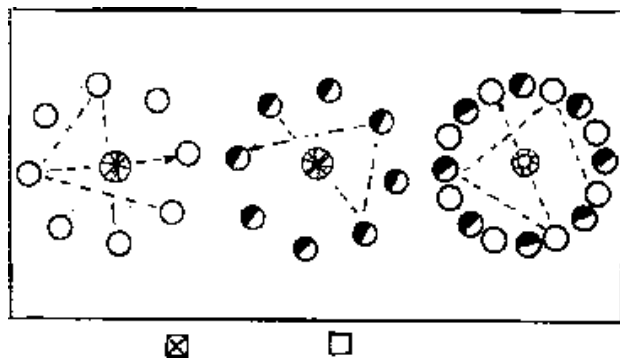


Рис.37

44. МЯЧ В КРУГЕ

Команды становятся в круг и перебрасывают мяч друг другу, стараясь не уронить его (рис.37).

Варианты:

- передача выполняется одной или двумя руками;
- верхняя передача выполняется как в волейболе;
- те же передачи, но они выполняются одним из партнеров, сидящим на плечах другого

Правило:

- игрок, уронивший мяч, должен выбыть из игры или поменяться

местами со своим партнером. Игра длится до указанного времени, затем подсчитываются ошибки, совершенные игроками команд, и определяется команда – победительница.

Для того, чтобы занять студентов, выбывших из игры, можно образовать второй круг, где играющие упражняются в передаче мяча, не выходя из игры.

45. ПЯТНАШКИ С ПОПЛАВКОМ

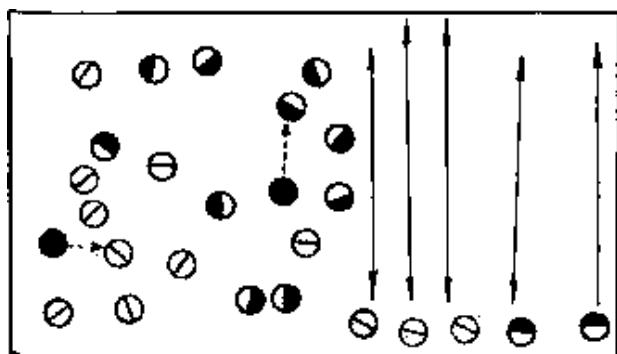


Рис.38

В игре принимают участие две команды и двое водящих. По сигналу преподавателя водящие стремятся дотронуться до кого-нибудь из игроков (рис.38).

Спасаясь от пятнашки, игроки принимают положение «поплавка». Если пятнашка дотронется до игрока раньше, чем он принял положение «поплавка», то игрок должен проплыть штрафную дистанцию

Побеждает команда, у которой меньше запятнанных игроков

Помощник преподавателя должен следить за тем, чтобы игроки полностью проплывали штрафную дистанцию.

Замена водящего происходит по указанию преподавателя

46. БОРЬБА ЗА МЯЧ

Две команды свободно плавают в воде. Руководитель выбрасывает мяч на середину между игроками. Каждая команда стремится завладеть мячом и удержать его как можно дольше. Захватив мяч, игроки команды перебрасывают его друг другу. Вторая команда старается

перехватить мяч. Завладев им, игроки этой команды также перебрасывают его друг другу (рис.39).

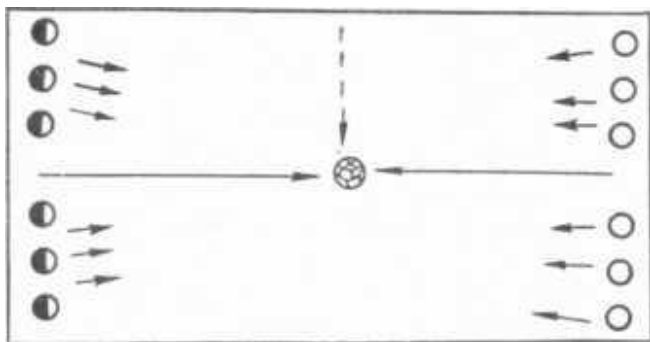


Рис.39

Варианты:

- передача выполняется в параллельных шеренгах;
- игра идет по варианту игры «Мяч капитану».

Правила:

- не разрешается вырывать мяч из рук соперника. Кроме того, нельзя топить или захватывать соперника за любую часть тела;
- побеждает команда, большее количество раз владевшая мячом;
- победа может присуждаться и за большее время владения мячом.

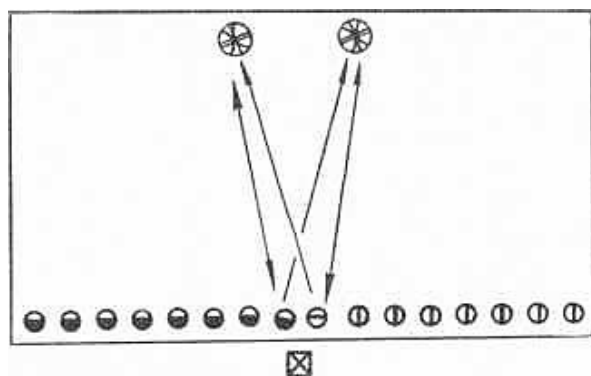


Рис.40

47. ПОГОНЯ ЗА МЯЧОМ

Команды выстраиваются в воде вдоль бортика. Первые номера берут в руки по мячу; по первому сигналу преподавателя каждый игрок бросает свой мяч так, чтобы он упал в воду как можно дальше (напротив

соперника). Затем соревнующиеся плывут к мячу, брошенному соперником. Достигнув мячей, они возвращают их в колонны, после чего игру продолжают вторые номера (рис.40).

Правила:

- в случае нарушения правил (бросание мяча за пределы бассейна,

а также отведенного коридора) команды штрафуются 10 сек.

Выигрывает команда, раньше выполнившая эстафету. Необходимо следить, чтобы участники эстафеты плыли только указанным способом.

48. МЯЧ ЗА ЛИНИЮ

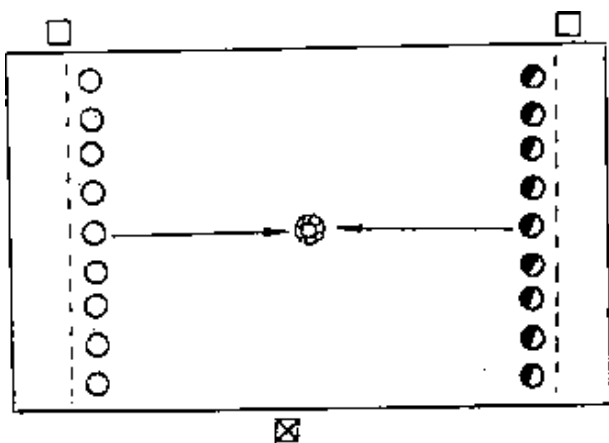


Рис.41

Команды располагаются напротив друг друга на разных сторонах бассейна. По сигналу преподаватель выбрасывает мяч на середину поля, игроки быстро плывут к нему, стараясь завладеть мячом и перебросить его за линию соперника

(рис.41).

Правила:

- игра длится до 5 мин.
- выигрывает команда, забросившая мяч за линию противника большее количество раз;
- игроки могут плыть любым ранее изученным способом.

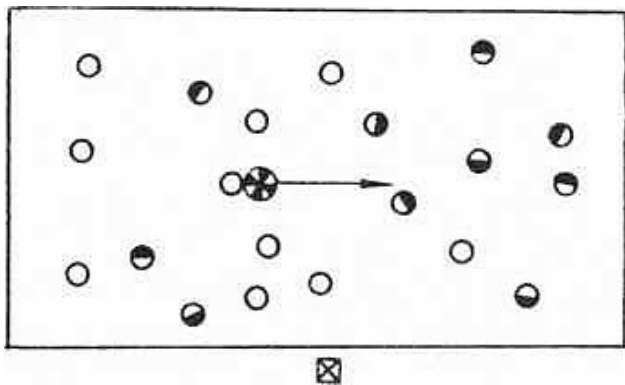


Рис.42

50. БОЙ ВОДЕ

Играющие разбиваются на две равные команды и произвольно располагаются на поле игры. По свистку преподаватель бросает мяч в воду. Игроки, овладевшие мячом, перебрасывают его друг другу, пытаясь в удобном месте (случае) по-

пасть мячом в соперника. Игроки другой команды, увертываясь от мяча, пытаются перехватить его (рис.42).

Правила:

- за каждое попадание команда получает одно очко. Нельзя задерживать игроков другой команды. Мяч можно поднимать из воды только одной рукой. Увертываясь от мяча, игроки не должны нырять. За нарушение правил с команды снимается одно очко.

Нарушением правил может быть: удержание мяча больше 3 сек, стремление топить игрока.

Игра длится до условленного времени или до определенного счета. Побеждает команда, набравшая больше очков.

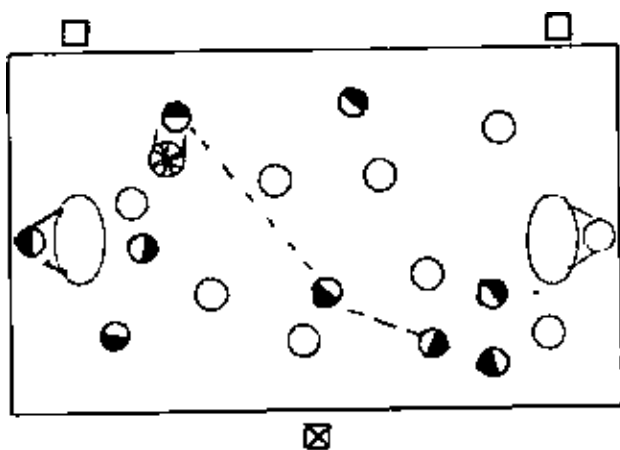


Рис.43

51. БАСКЕТБОЛ НА ВОДЕ

Играющие разбиваются на две команды. Команды располагаются в воде напротив обручей, удерживаемых одним занимающимся. По свистку преподаватель выбрасывает мяч на середину поля между играющими, которые стараются завладеть им и, перебрасывая его друг другу, забросить в обруч соперника (рис.43).

Правила:

- за каждый заброшенный мяч насчитывается одно очко;
- игроки одной команды имеют право перехватывать мяч, задерживать соперника, становясь на его пути, и вырывать мяч из его рук, однако не разрешается удерживать соперника руками;

- команде, игрок которой нарушил правила, назначается штрафной бросок на расстоянии 5 м от обруча;
- побеждает команда, набравшая больше очков;
- после штрафного броска команды должны выстраиваться напротив своих обручей и только по свистку продолжать игру;
- игра может длиться до 5 мин. В середине игры команды должны меняться местами.

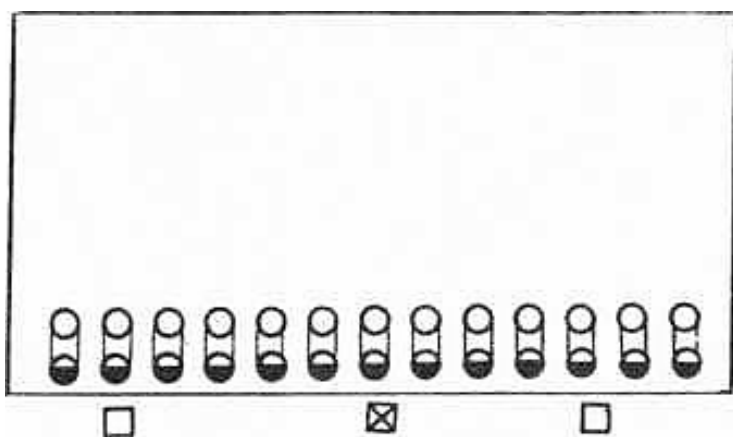


Рис.44

указанное количество раз (рис.44).

Правила:

- как только один участник заканчивает выдох и появляется из воды, другой должен присесть, скрыться под воду;
- каждый участник отрабатывает выдох и вдох непрерывно, поворачивая голову в сторону при вдохе, выигрывает тот, кто выполняет выдох и вдох более ритмично, без задержки дыхания;
- побеждает команда, у которой больше участников правильно выполнили задание;
- игра начинается только по сигналу преподавателя;
- вначале задается только определенное количество выдохов и

52. НАСОС

Участники разных команд стоят парами вдоль бортика лицом друг к другу, взявшись за руки. По очереди приседая, погружаясь с головой под воду или опуская лицо в воду, участники делают выдох в воду

вдохов, а затем можно установить время (до 1-2 мин), в течение которого участники должны работать непрерывно.

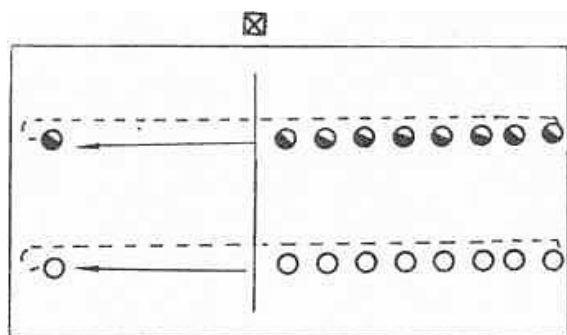


Рис.45

53. КОМБИНИРОВАННАЯ ЭСТАФЕТА

Участники команд по сигналу преподавателя стартуют и плывут одну половину дистанции кролем на груди, другую – брассом (рис.45).

Вариант эстафеты:

- четные номера плывут всю дистанцию кролем, а нечетные - брассом на груди.

Побеждает команда, финишировавшая первой.

54. КТО ДАЛЬШЕ ПРОСКОЛЬЗИТ ПОД ВОДОЙ

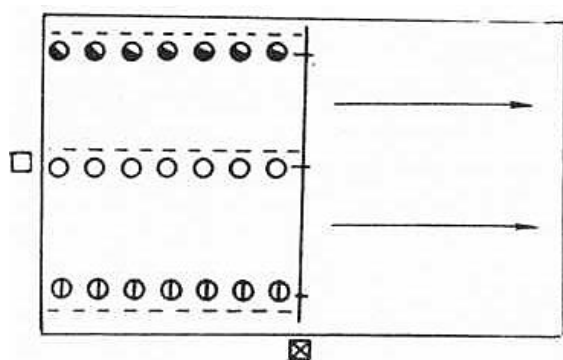


Рис.46

По команде преподавателя проводится старт с тумбочки или из воды двух-трех участников (по одному от каждой команды) соревнования на дальность ныряния под водой (рис.46).

Выигрывает участник, сумевший дальше проскользить под водой после старта, а в итоге побеждает команда, одержавшая больше побед в индивидуальных стартах.

55. КТО ГОТОВ К ПЛАВАНИЮ КРОЛЕМ

Участники команд соревнуются в выполнении следующих элементов техники плавания.

1. Скольжение на груди с движением ног кролем при различных положениях рук:

- вытянуты вперед;
- одна вытянута вперед, другая - у бедра;
- вытянуты вдоль бедер (рис.47).

2. Скольжение на спине с движениями ног кролем и прижатыми у бедер руками.

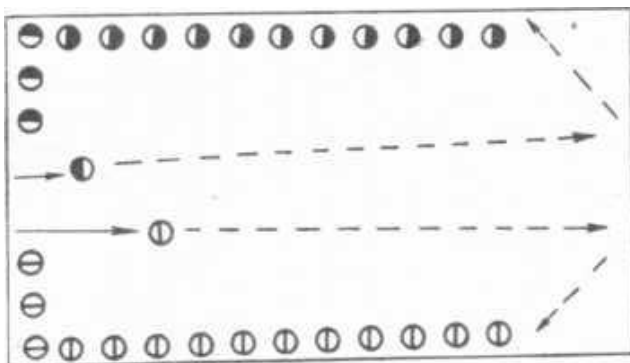


Рис.47

Вариант:

- во время упражнения можно выполнять поддерживающие гребковые движения кистями рук (восьмерки) около корпуса.

За ошибки в технике плавания (сидение на воде, закидывание головы назад, сильное сгибание ног в коленях) участникам присуждают штрафные очки.

56. БОЙ ВСАДНИКОВ

Игроки располагаются в шеренгах лицом друг к другу на расстоянии 4-5 м (глубина по грудь).

Участники каждой команды становятся парами. «Всадники» садятся на «коней». По сигналу преподавателя пары сближаются и начинается бой.

Задача играющих - сбросить соперника с коня.

Правила:

- поверженный «всадник» и его «конь» выходят из игры до следующей схватки;
- побеждает команда, игроки которой за определенное время сбросят больше «всадников» из другой команды;
- при повторении игры команды меняются местами.

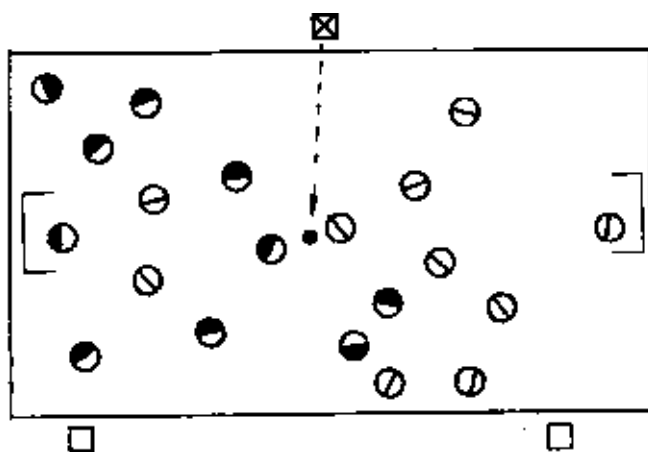


Рис.48

57. ВОДНОЕ ПОЛО

Игра в водное поло по упрощенным правилам проводится на поле с указанными размерами. Участники игры выстраиваются вдоль лицевых линий. На середине лицевых линий находятся ворота или круги (рис.48).

Вратарями в них встают игроки команд. Перед игрой мяч находится в центре поля. По свистку преподавателя игроки обеих команд быстро плывут к мячу, стараясь завладеть им и забросить в ворота или круг

Правила:

- нельзя: держать, топить, тащить к себе соперника, ударять его, перемещать ворота или круг;
- разрешается: вести мяч, плыть, держа его на руке, бросать мяч одной рукой, ударять по нему рукой, ногами, толкать его головой, грудью, плечом, спиной;
- вратарю разрешается стоять и ходить по дну, ударять по мячу кулаком, бросать, ловить и отбивать мяч двумя руками одновременно;

- побеждает команда, забросившая большее количество мячей

3.3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Спортивные игры как коллективная деятельность существенно отличаются от тех видов спорта, где борьба идет за метры, килограммы, секунды. На первый взгляд может показаться, что роль соревновательно - игрового метода в освоении и совершенствовании спортивных игр незначительна и его использование малоэффективно, так как спортивные игры очень эмоциональны и содействуют физическому развитию и воспитанию учащихся сами по себе. Однако мнение это ошибочно, так как современные спортивные игры - это сложная и разносторонняя деятельность, в которой, помимо техники владения мячом, требуется высокий уровень развития специальных физических и психических качеств. Чтобы его достичь, нужно овладение навыками и их совершенствование приблизить к самой игре или соревнованиям, т. е. применять соревновательные упражнения или подвижные игры, содержащие технические элементы изучаемых спортивных игр. Следует постепенно усложнять соревновательные задания и подвижные игры счет введения элементов, содержащих единоборства, и тем самым готовить учащихся к самостоятельному выбору решений, т. е. к способности действовать рационально и осознанно, сообразуясь с меняющейся игровой обстановкой.

Все спортивные игры объединяет игровая деятельность, у которой много сходных компонентов в построении технических и тактических действий. Поэтому отдельные подвижные игры, эстафеты и соревновательные упражнения применимы для всех спортивных игр,

например игры «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», а также линейных, встречных и комбинированных эстафет. Вместе с тем все спортивные игры имеют свою специфику и характерные особенности, которые влияют на подбор соревновательных упражнений.

3.3.1. БАСКЕТБОЛ

Большой арсенал технических приемов, которые необходимо разучить, чтобы освоить игру, требует от специалистов поиска оптимальных форм и методов обучения. Одним из таких методов является соревновательно-игровой, который рекомендуется применять на стадии закрепления и совершенствования игрового навыка. Так, совершенствовать технику передвижения можно, используя различные соревновательные эстафеты. Для этого в них вводятся беговые упражнения, различные способы передвижения, например, приставными шагами, спиной вперед, вышагивание, повороты, с выполнением прыжка под щитом или остановки в два шага и изменением направления дальнейшего передвижения.

Технику владения мячом можно успешно отрабатывать как в эстафетах, так и в подвижных играх. Сначала добиваются точного выполнения ловли и передач мяча, затем быстрого, и только после этого приступают к выполнению их в условиях, приближенных к соревновательным, где постепенно наращивают сопротивление противника.

Для овладения техникой перемещения, характерного для баскетбола, рекомендуются следующие упражнения: разновидности бега с остановкой по сигналу, пятнашки с отдельного старта, эстафеты с разновидностью прыжков, подвижные игры.

При отработке и совершенствовании передачи и ловли мяча соревновательным методом используются всевозможные передачи в парах, эстафеты во встречных и параллельных колоннах, кругах и шеренгах.

Примерными заданиями для совершенствования выбивания и вырывания мяча в соревновательных условиях являются парные упражнения: сначала на месте, затем в движении и в сочетании с другими элементами.

Броски мяча в кольцо являются наиболее трудоемким элементом техники игры, поэтому для их совершенствования больше всего предлагается игровых заданий. После овладения техникой бросков с места различными способами приступают к шлифовке их в различных условиях, сначала на месте, а затем в движении с комбинацией других элементов.

Во время соревнования или специализированной подвижной игры совершенствование бросков должно проводиться с близких, средних и дальних расстояний и из различных мест площадки, причем в различных вариантах: с места, шагом, после ведения мяча, с поворотом, в прыжке, с остановкой, броском в корзину после передачи мяча, а также при сопротивлении соперника.

58. МЯЧ СОСЕДУ

Команды стоят в колоннах по одному у стартовой линии. В руках у направляющих набивной мяч. По сигналу первые игроки передают мяч друг другу из рук в руки с левой стороны. Замыкающие касаются мячом пола и начинают передачу с правой стороны первые касаются

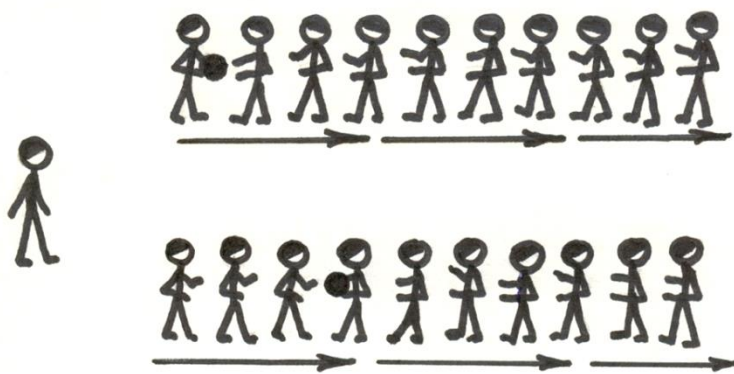


Рис.49

мячом пола и передают мяч над головой, последний ударяет мячом о пол и передает его между ногами (рис.49).

Команда, завершившая передачи мяча первой, является победителем.

Рис.49

Вариант: - передачи мяча проводить сидя на полу.

59. ПОДБРОСЬ - ВПОЙМАЙ

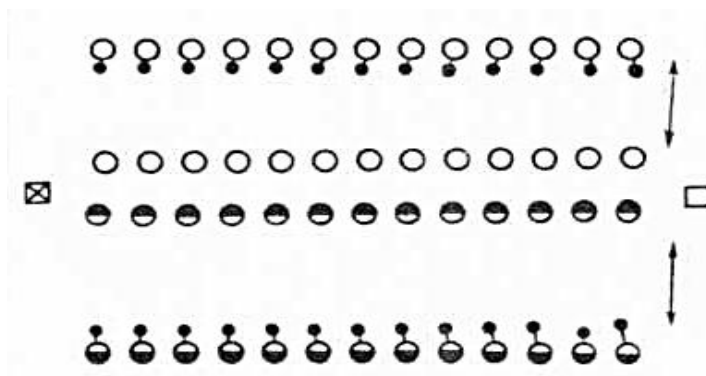


Рис.50

Каждая команда строится в две шеренги напротив друг друга. У игроков одной шеренги (каждой команды) по мячу.

Преподаватель дает сигнал, и учащиеся одновременно подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его двумя руками и прокатывают партнерам своей команды, стоящим напротив в другой шеренге. Те в свою очередь повторяют задание в подбрасывании, ловле и прокатывании мяча (рис.50).

Правила:

- побеждает команда, быстрее и точнее выполнившая задание,

т. е. имеющая:

- а) меньшее число падений мяча;
- б) более точное его прокатывание;

в) лучшее выполнение ловли и передачи мяча указанным способом

Расстояние между шеренгами команд 3-4 м. Ловлю и подбрасывание мяча можно выполнять с ударом о пол или стенку, стоя на месте или в прыжке.

60. БАСКЕТБОЛЬНЫЙ СЛАЛОМ

Команды построены в колонны по одному у общей линии старта. В руках у первых номеров команд по баскетбольному мячу.

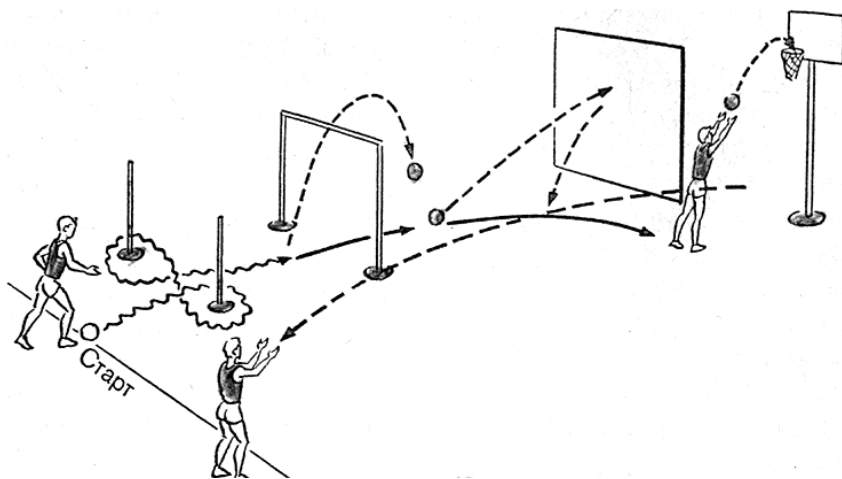


Рис.51

По сигналу участник с ведением мяча (ударами о пол) обегает «восьмеркой» вертикальные стойки, стоящие на расстоянии 1-2 метра одна от другой.

Затем, продвигаясь вперед, перебрасывает мяч через горизонтальную планку (натянутый шнур на высоте не более 3 метров), ловит его, ударяет о стенку, снова ловит и бросает в кольцо. После попадания (число попыток не ограничено) участник перебрасывает мяч назад второму номеру, а сам возвращается к своей команде (рис.51). Второй участник, поймав мяч, начинает ту же серию заданий и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

61. ПРОКАТИ МЯЧ

Команды построены в колонны по одному, в стойке ноги врозь, мяч в руках у направляющего. По сигналу первый номер наклоняется вперед и толчком двумя руками посылает мяч между ног назад. Игрок, стоящий сзади, ловит катящийся мяч, бежит в начало колонны и повторяет то же. Игра заканчивается в тот момент, когда первый номер вернется с мячом на место направляющего.

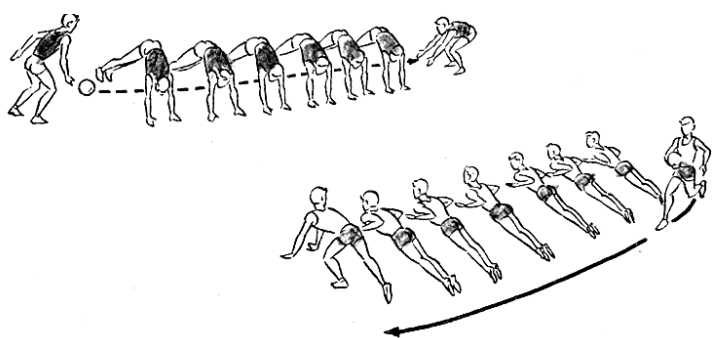


Рис.52

62. МЯЧ В ТУННЕЛЕ

Построившись в шеренги, команды принимают исходное положение – упор, лежа на согнутых руках.

Направляющие и замыкающие

стоят лицом друг к другу. В руках у направляющих мячи.

По сигналу игроки отжимаются в упоре лежа и, поднимая таз, принимают положение упора, прокатывает мяч по образовавшемуся коридору и ложится на пол. Замыкающий, поймав мяч, перебегают на место направляющего. В это время все остальные игроки, сгибая руки, ложатся на пол, а новый левофланговый встает для принятия мяча и т. д. (рис.52). Эстафета заканчивается в тот момент, когда направляющий, получив мяч в руки, вернется на свое место, а команда встанет в одношереножный строй.

63. МЯЧ ОХОТНИКУ

Участники разбиваются на пары (лошадь и всадник). Нейтральный

игрок с мячом стоит на защите перед кругом диаметром от 6-8 метров, начерченном на земле (рис.53).

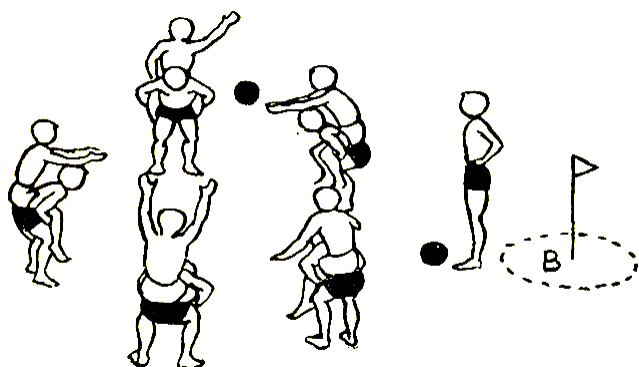


Рис.53

В центре этого круга стоит флажок или другой предмет.

Нейтральный игрок действует всегда вместе с командой лошадей.

На старте всадники сидят на

спинах своих лошадей, построившись

в круг на расстоянии 15-20 м от круга В. Они перебрасывают друг другу мяч до тех пор, пока он не упадет на землю. В этот момент всадники как можно быстрее соскакивают со своих лошадей, чтобы укрыться в кругу В. Лошади в это время забирают мяч, брошенный всадниками и, передавая его друг другу, стараются попасть во всадника. Нейтральный игрок делает то же самое и пытается попасть мячом во всадника прежде, чем тот успеет укрыться в охраняемом им круге. Если команда лошадей не сумеет попасть ни в одного всадника, то игра возобновляется, и каждый игрок выполняет свою старую роль.

Если же один или несколько всадников будут поражены мячом, то при возобновлении игры участники меняются ролями (всадники становятся лошадьми и наоборот).

Примечание:

следует чаще менять, нейтрального игрока.

64. НЕ КОСНИСЬ ГРУЗА

На ровной площадке игроков двух команд (черные и белые) впере-

межку расставляют по кругу (рис.54). Они должны стоять довольно близко один от другого.

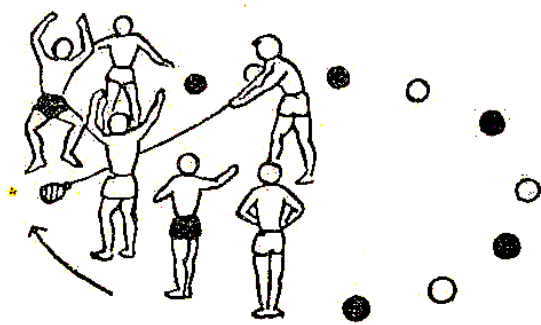


Рис.54

По сигналу стоящий в центре игрок начинает крутить веревку (длиной от 3 до 4 метров, на конце которой привязан мяч или небольшой мешочек с песком) над землей с разной скоростью, но при этом груз с веревкой не должен удариться о землю и подскаки-

вать. Другие игроки, когда мяч приближается к ним, подпрыгивают и увертываются от попадания в них мяча или веревки.

Правила:

- за игрока, которого коснется грузик, или веревка команда противника получает одно очко, а один из ее игроков занимает место игрока, стоящего в центре; - каждую партию можно проводить до тех пор, пока одна из команд не наберет 10 очков.

65. ГОНКА С ВЕДЕНИЕМ МЯЧА

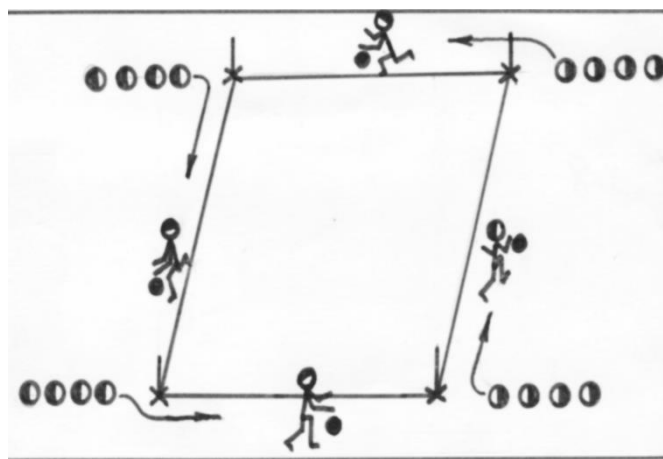


Рис.55

Игра проводится на половине волейбольной площадки (рис.55). Играющие подразделяются на четыре команды, каждая из которых занимает угол площадки. У первых игроков в руках баскетбольный мяч.

В каждом углу площадки поставлена поворотная стойка. Направляющие с мячами становятся ря-

дом со стойками и по сигналу руководителя начинают ведение мяча вправо вдоль линии площадки.

Каждый игрок, ведущий мяч, старается догнать находящего впереди и запятнать его, за что его команде начисляется выигрышное очко. В итоге выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

Правило:

- игрок, потерявший мяч, подбирает его и продолжает ведение с того места, где мяч был потерян.

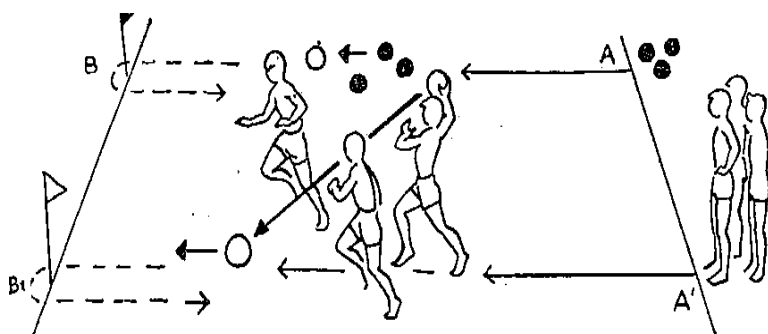


Рис.56

66. ГОНКА МЯЧЕЙ

Играющие делятся на две команды.

Каждая команда состоит из нескольких групп, по 4-6 игроков в каждой.

На линию А-А¹ кладут два баскетбольных мяча. Выделенные группы размещаются за этой линией, каждой группе выдается по набивному мячу (рис.56).

По сигналу о начале игры игроки каждой группы бросают свой набивной мяч в лежащий на земле мяч, который ударами набивного мяча команде черных нужно прогнать по маршруту А-В-А, а белым по маршруту А¹-В¹-А¹.

Каждая команда должна обогнуть свой флаг.

Группа, занявшая первое место, получает два очка, а группа, оставшаяся второй, - одно очко.

Время, показанное всеми группами каждой команды сложить, за-

тем, чтобы определить победителя, сравнить время обеих команд.

Правила:

- легкие набивные мячи нужно бросать в мяч с расстояния не меньше чем в два метра.

67. ГОНКА МЯЧЕЙ НА ВРЕМЯ

Играющие делятся на две команды. Каждая команда в зависимости

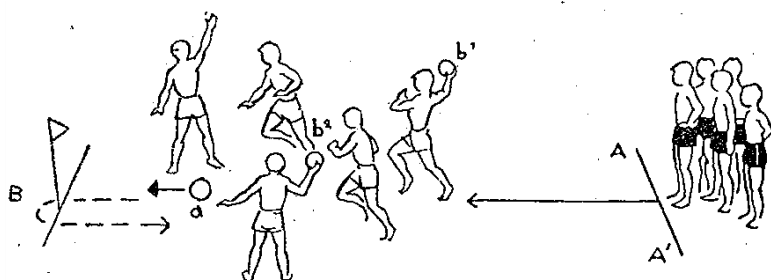


Рис.57

от количества участников в свою очередь делится на 2,3 или 4 группы.

Мяч *a* ставится на линию старта А-А¹. Все игроки

находятся за этой линией, им выдается два легких набивных мяча *b*₁ и *b*₂ (рис.57).

По сигналу игроки бросают свои маленькие набивные мячи в мяч *a*, который они должны прогнать по маршруту А-В-А, обогнув при этом флаг В. Время, показанное всеми группами каждой команды сложить, затем, чтобы определить победителя, сравнить время обеих команд.

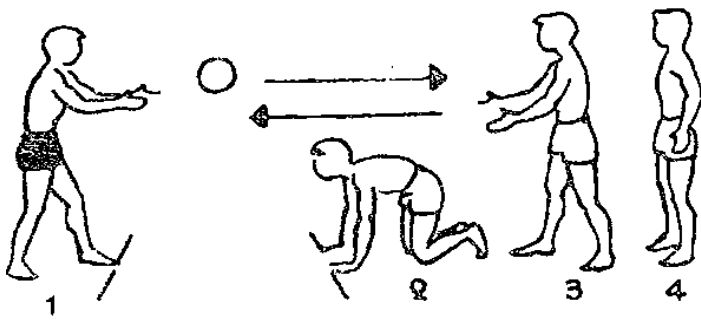
Правило:

- легкие набивные мячи нужно бросать в мяч с расстояния не меньше чем в два метра.

68. БРОСОК И УХОД ИГРОКОВ, СТОЯЩИХ В КОЛОННЕ

Команды стоят в колонне по одному у начерченной на земле линии (рис.58). Водящий (первый номер) с баскетбольным мячом в ру-

ках становится в 5-6 м от стоящего первым в колонне игрока лицом к



последнему. По сигналу он бросает мяч второму номеру, который возвращает его водящему, а сам становится на четвереньки.

Рис.58

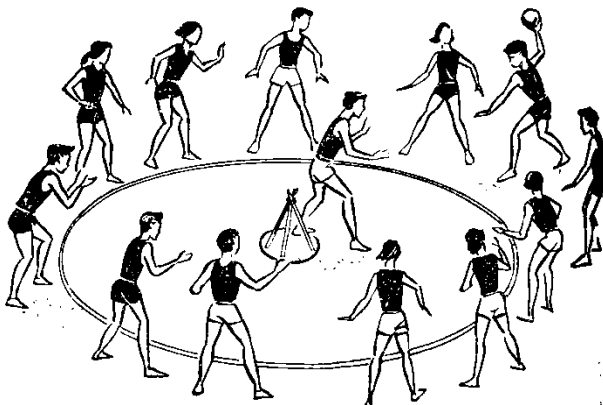
Водящий получает мяч и

бросает его третьему номеру, который возвращает его водящему, а сам в свою очередь становится на четвереньки. Игра продолжается до последнего члена команды.

Варианты:

- на движении в обе стороны;
- на несколько раз повторяющиеся в движение в обе стороны.

69. ЗАЩИТА УКРЕПЛЕНИЯ



Играющие встают по внешней стороне круга на расстоянии вытянутых рук или немного больше. В центре круга ставится укрепление из трех полок, связанных вверху (рис.59).

Рис.59

Треножник желательно обвести

чертой. (Выбирается водящий, который встает в середине круга для защиты укрепления. У стоящих по кругу, волейбольный мяч.

По сигналу играющие начинают сбивать мячом укрепление (треножник). Защитник закрывает треножник, отбивая мяч руками и нога-

ми. Игрок, которому удастся сбить укрепление, меняется с защитником местом.

Играют установленное время. В заключении отмечаются лучшие защитники, которые дольше других защищали укрепление, а также лучшие игроки, хорошо проявившие себя при метании.

Правила:

- играющим нельзя заходить за черту круга;
- защитник не имеет права держать укрепление руками;
- если укрепление сдвинуто мячом с места, но не упало, защитник продолжает охранять его;
- если защитник сам свалит укрепление, то его место идет игрок, у которого в этот момент окажется мяч.

Вариант:

- эту игру хорошо проводить и в двух кругах с соревнованием между двумя командами. Играющие делятся на две команды и строятся у внешних линий двух кругов, предварительно начерченных на земле (полу). В каждом круге свое укрепление. Его защитником становится игрок из противоположной команды. Играют установленное время (5-6 минут), после чего определяется команда-победительница, сбившая укрепления большее число раз. В командной игре после сбитого укрепления защитника можно поменять.

70. БАСКЕТБОЛ С НАДУВНЫМ МЯЧОМ

Две команды (по 4-6 игроков) произвольно располагаются на баскетбольной площадке. Ведущий, подбрасывая мяч, разыгрывает его между капитанами, после чего он попадает одной из команд. Ее игро-

ки, подпрыгивая и подбивая мяч рукой, передают его друг другу. Если есть баскетбольный щит, то конечная цель – коснуться мячом щита противника, за что команда получает очко. Если щита нет, то надо перебросить мяч через лицевую линию на стороне противника. После того как цель достигнута, и команда получила очко, мяч снова разыгрывается в центре.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

71. ОХОТА ЗА МЯЧОМ

Команды делятся на охотников и водящих. У каждой команды – мяч. По сигналу команда водящих начинает передавать мяч друг другу. Передачи выполняются поперек круга диаметром до 6 метров. Охотники противника начинают охоту за мячом: стараются броском мяча попасть в мяч соперников. По истечении оговоренного времени, команды меняются местами.

Побеждает команда, сумевшая большее число раз осалить мяч соперника.

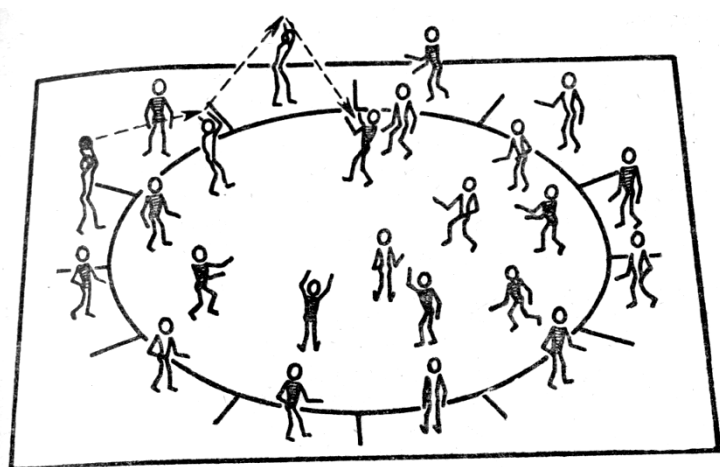


Рис.60

72. КРУГОВОЙ ОБСТРЕЛ

Две играющие команды делятся пополам. Одна половина каждой команды входит в круг (диаметр 10-12 метров), другая располагается по секторам (обозначаются двухметровыми линиями) с

внешней стороны круга (рис.60).

Игроки разных команд имеют отличительные знаки (жилеты или нарукавные повязки разного цвета). Команда, которой по жребью досталось право начинать игру, начинает переброску мяча между игроками. Мяч можно перебрасывать своему игроку, находящемуся в круге или за кругом. Стоящие за кругом имеют право выбирать (салить) мячом стоящих в кругу игроков противоположной команды. Если игроку, в которого бросили мяч, удалось его поймать (с воздуха, после отскока от тела или от земли), то он не выходит из игры, а передает мяч своим партнерам. Если же овладеть мячом удастся игроку выбивающей команды, то осаленный выходит из круга и покидает площадку.

Игра заканчивается тогда, когда в середине круга не останется ни одного игрока какой – либо команды.

73. ПОДВИЖНАЯ ЦЕЛЬ

Игроки двух команд стоят через одного по кругу. У одного представителя каждой команды по мячу. Внутри круга находится водящий – представитель одной команды. Задача его – увертываться от мяча, которым его пятнают игроки команды противника, и одновременно ловить и передавать мяч, направляемый ему партнерами. Водящими поочередно становятся все игроки команд.

Если во время выполнения установленного количества передач партнерам водящий не будет запятнан, он выигрывает очко. Команда – победительница определяется по наибольшему количеству набранных очков.

Вариант:

- расположение игроков и правила игры те же.

Каждая команда выделяет по 3 – 4 ведущих, которые поочередно входят в центр круга. В этом случае игра проходит быстрее.

74. ЧЕЙ МЯЧ ДАЛЬШЕ?

Играющие по очереди метают маленький резиновый мяч в круг диаметром 80 сантиметров, начерченный на земле в 3 метрах от линии метания.

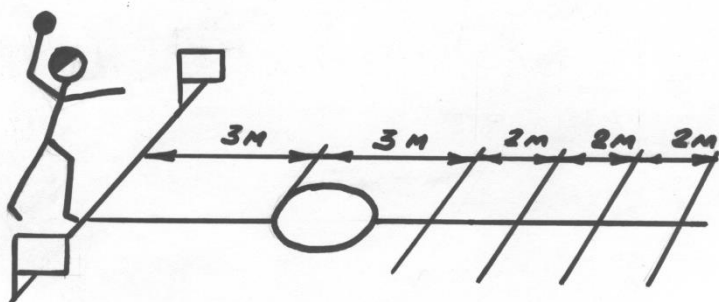


Рис.61

На расстоянии 5 метров от круга проводится первая контрольная линия черта, в двух метрах от нее – вторая контрольная черта и т. д. Всего чертят 6 контрольных линий (рис.61). Если мяч, попав в круг, отскочит за первую контрольную линию, то метатель получает одно очко, за вторую – два очка и т. д. Тот, кто наберет за три броска больше очков, выигрывает. Командный результат определяется по сумме очков, набранных всеми игроками команды.

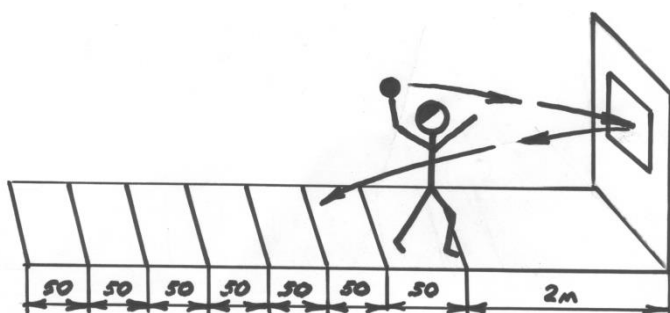


Рис.62

75. СИЛЬНЫЙ БРОСОК

В двух метрах от глухой стены чертится линия, с которой производятся метания. Параллельно ей через каждые 50 см проводят 10 черточек (рис.62).

Игроки по очереди с линии метания бросают теннисный мяч в

стену. Если мяч, отскочив от нее, упадет за первой чертой, то метатель получит 1 очко, за вторую – два очка и т.д. Выигрывает тот, кто набрал за три броска больше очков. Победителем становится команда, игроки которой в сумме набрали большее количество очков.

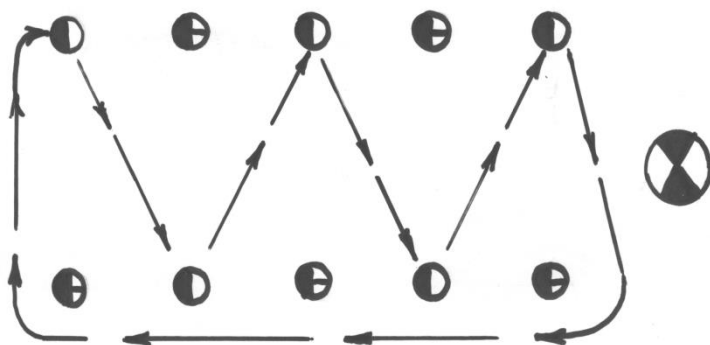


Рис.63

76. БРОСАЙ – БЕГИ!

Игроки каждой из команд стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах (рис.63). Одна шеренга рассчитывается на первый – второй, а другая – на второй –

первый. Первые номера – одна команда, вторые – другая. У края шеренги лежит мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку, стоящему напротив, а сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч, передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернутся на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

77. ЛОВКИЕ НОГИ

Игроки команд выстраиваются на линиях в шеренгах по одному напротив друг друга. Затем ложатся на пол.

Расстояние между членами команд 1-1,5 м (рис.64). У одного из

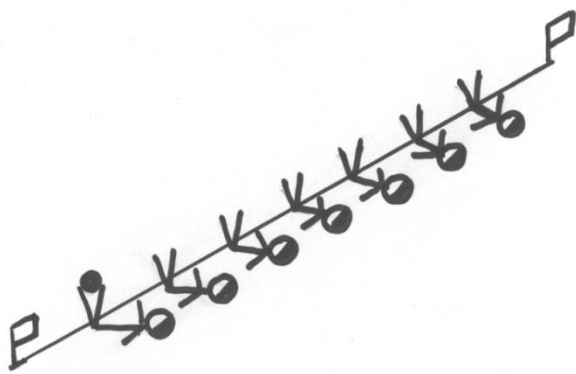


Рис.64

флангов на полу лежат по мячу (волейбольному или набивному). Их вес зависит от подготовленности и возраст играющих.

По сигналу, взяв мяч ногами, игроки поднимают вверх и опускают их до касания пола (слева направо или наоборот). За каждое падение мяча команда получает штрафное очко. Команда, первой и без ошибок, закончившая задание – победитель.

Вариант: - команды держатся за руки; игроки ложатся в одну линию друг за другом, ноги врозь; - зажатый стопами мяч передают по цепочке, поднимая ноги и опуская их за головой.

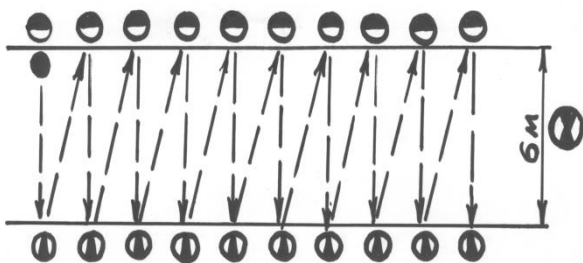


Рис.65

78. МЯЧ ПАРТНЕРУ

Игроки двух команд становятся в две шеренги по одному на расстоянии 6 метров друг от друга (рис.65).

По сигналу первый номер первой команды перебрасывает мяч первому номеру второй команды. Тот направляет мяч второму номеру первой команды, который посылает его второму игроку второй команды, и т. д. Перебрасывать мяч следует одним из двух способов: двумя руками от груди (при изучении техники толкания ядра) или броском из-за головы (при изучении техники метания гранаты, мяча). Вес набивного мяча 1 килограмм. За каждое падение мяча в шестиметровой зоне начисляется штрафное очко. По-

беждает команда, получившая меньше штрафных очков.

79. МЯЧ ВО РВУ

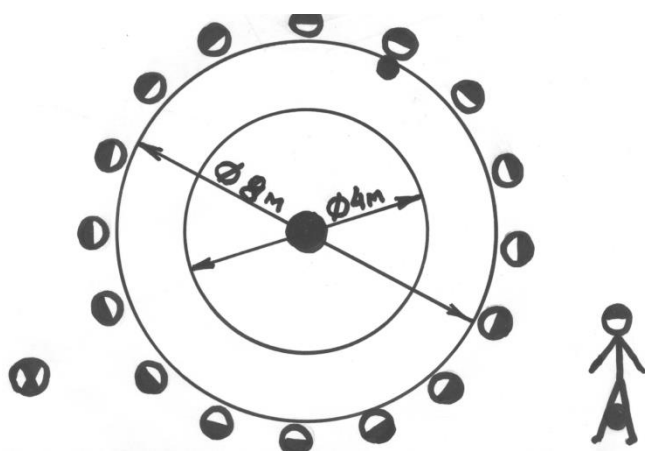


Рис.66

Команды по очереди становятся по кругу диаметром 8 метров. Расстояние между игроками 1-1,5 метра (рис.66). Они поочередно бросают мяч ногами, зажав его ступнями, во

внутренний круг радиусом 1 м ка-

питану команды. Он ловит мяч или подбирает с пола, а затем перебрасывает его следующему игроку.

За каждое падение мяча в трехметровый «ров», образованный между двумя кругами, начисляется штрафное очко. После того, как все игроки команды выполнили задание, в игру вступает другая команды. По наименьшей сумме очков, набранных всеми игроками команды, определяется победитель.

Вес набивного мяча зависит от физической подготовки играющих.

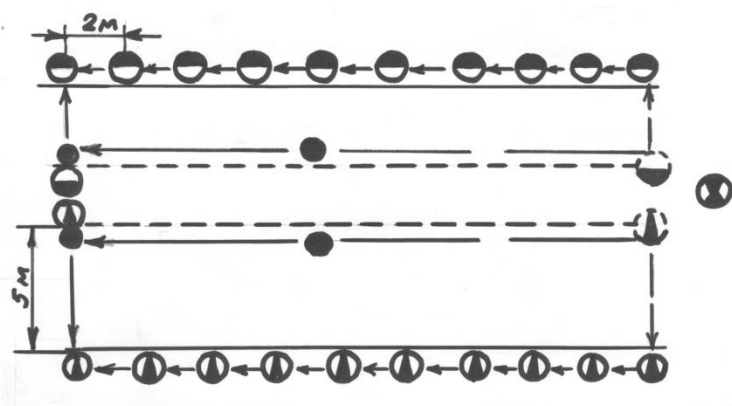


Рис.67

80. ВДОЛЬ ШЕРЕНГИ

Команды построены в шеренгах по одному лицом друг к другу. Капитаны команд стоят впереди шеренг на расстоянии 5 м (рис.67).

В руках у них по баскет-

большому мячу. По сигналу, передвигаясь боком приставными шагами вдоль шеренг, передают каждому (и получают обратно) мяч. Капитаны, получив мяч от последнего игрока команды, передают его первым в шеренгах, которые до этого заняли места капитанов. После передачи мяча капитаны занимают освободившие места последних игроков шеренг, которые появились после перемещения игроков слева направо.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

81. КВИНТАС

Игра проводится в пределах одной половины волейбольной площадки. Участвуют 5 человек (рис.68). По жребию один из играющих становится мишенью – «квинтой», то есть пятым. Он становится в

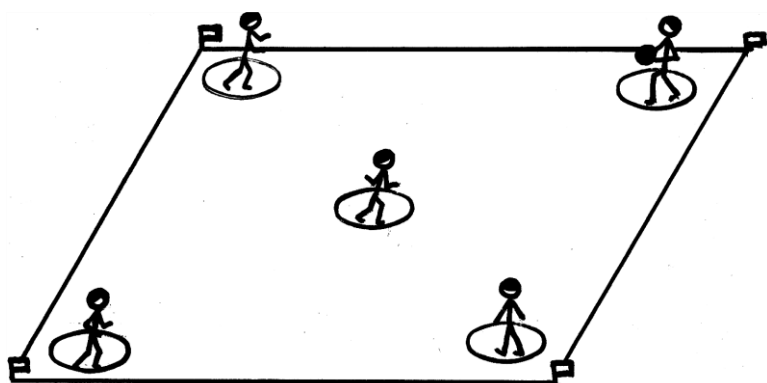


Рис.68

центре площадки в гимнастическом обруче. Ему в руки передается волейбольный мяч. Остальные игроки становятся в таких же обручах по четырем углам площадки.

По сигналу судьи «квинта» бросает мяч одному из игроков площадки. Тот передает пас другому игроку. Так эти игроки перебрасывают мяч друг другу и, улучшив момент, стараются попасть мячом в «квинту». Спасаясь от удара мяча, он подпрыгивает, приседает, пригибается, падает на землю и т. д.

Игрок, попавший в «квинту», занимает его место.

Правила:

- победителем считается игрок, который дольше был в роли «КВИНТЫ»;
- «КВИНТА» не имеет права выходить за пределы гимнастического обруча.

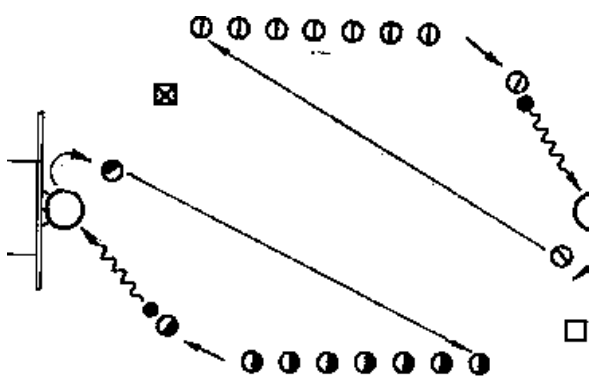


Рис. 69

82. СНАЙПЕРСКИЕ БРОСКИ

Игроки команд строятся в две (три) шеренги возле щитов. Каждый игрок по очереди с места или после ведения бросает мяч о

щит так, чтобы, отскочив, он попал в

кольцо, затем ловит мяч и передает его следующему игроку, а сам встает в конец колонны (рис.69).

Вариант эстафеты:

- броски выполняются до тех пор, пока мяч не попадет в кольцо;
- броски после ведения мяча с места или в прыжке.

Правила:

- игру следует начинать только по сигналу преподавателя;
- побеждает команда, получившая большее число очков - попадания мяча в кольцо (или закончившая раньше эстафету);
- расстояние от щита 3-4 м (для построения играющих);

Необходимо следить за техникой выполняемых движений и точностью попадания в квадрат.

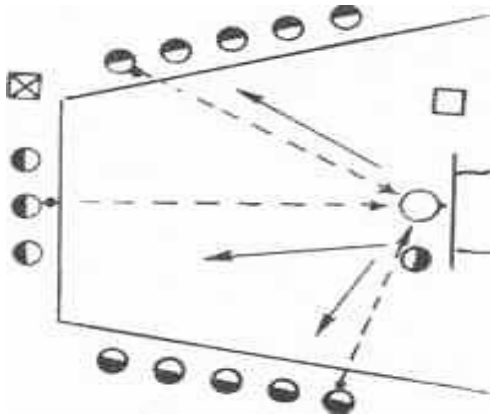


Рис.70

83. МЯЧ В КОЛЬЦО

Ведущий команды с мячом стоит под щитом, а игроки команды - вокруг щита в 4-4,5 м от него по линии штрафной площадки. Первый игрок команды бросает мяч, стараясь попасть в кольцо.

Ведущий (капитан) подбирает мяч и передает его очередному игроку (рис.70).

Вариант игры:

- после попадания в кольцо игроки меняются местами, и так, пока вся команда не передвинется на свое место.

Правила:

- игрок, попавший в кольцо, получает одно очко;
- выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков или раньше выполнившая задание;
- группу можно разделить на 2-4 команды, в зависимости от количества щитов.

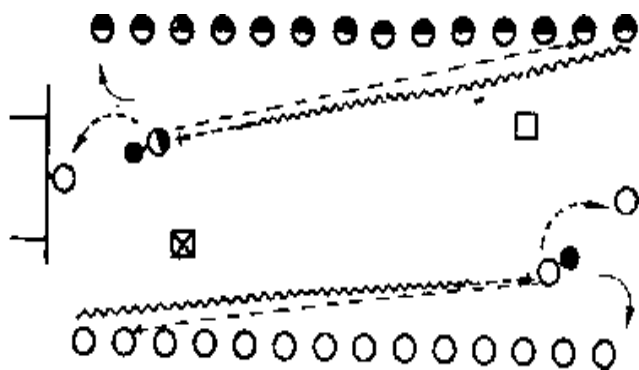


Рис.71

84. МЯЧ ПО ДОРОЖКЕ

Команды строятся по одному. Направляющие колонн держат мяч. По сигналу они начинают вести мяч по прямой с обводкой своей колонны или предметов, расположенных на их

пути, бросают мяч в кольцо, затем передают его в колонну очередному участнику, а сами встают на свое место (рис.71).

Варианты игры:

- ведение в сочетании с передачей от стенки (определенное количество раз);
- ведение с броском по кольцу.

Правила:

- при падении мяча его необходимо поднять и продолжать вести с места падения. Следующий игрок должен начинать ведение только тогда, когда предыдущий игрок прошел указанный отрезок. Игроки должны возвращаться в свою колонну только по определенной стороне;
- побеждает команда, первой и правильно выполнившая задание;
- ведение мяча можно выполнять то правой, то левой рукой, со зрительным контролем либо без него.

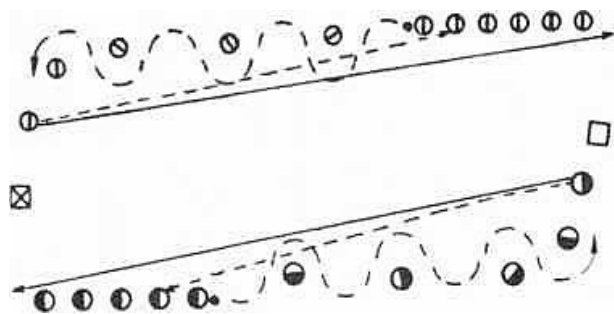


Рис.72

85. ОБВЕДИ И ПРОКАТИ

Команды строятся в колонну по одному. Впереди четырех игроков находятся на расстоянии 1-1,5 м друг от друга. Первый игрок колонны

- на старте. По сигналу преподавателя он ведет мяч вдоль разомкнутой колонны, обходя каждого играющего. В конце поворачивается лицом к колонне, прокатывает мяч очередному играющему, а сам встает позади всех (рис. 72).

Правила:

- при потере мяча игрок должен продолжать ведение мяча с того места, где произошла потеря;

- побеждает команда, первой выполнившая задание;
- ведение мяча можно выполнять правой и левой рукой, прикрывая корпусом мяч от пассивно или активно стоящего учащегося.

86. ПОПАДИ В КОЛЬЦО

Команды строятся в колонну по одному в 5-6 м от баскетбольного щита. По сигналу преподавателя первый игрок ведет к щиту, останавливается в 3-4 шагах от него и бросает мяч в кольцо. Затем ловит мяч и передает его следующему в колонне игроку.

Варианты эстафеты:

- после ведения сделать два шага, затем выполнить бросок с места или в прыжке.

Правила:

- игра начинается только по сигналу преподавателя;
- команда-победительница определяется по двум показателям:
 - 1) умению каждого играющего уверенно вести мяч;
 - 2) количеству заброшенных в кольцо мячей.
- если две команды играют у одного щита, то игру должны начинать сразу двое учащихся.

87. БРОСАЙ ТОЧНЕЕ

Команды строятся в колонну по одному от баскетбольного щита. Игроки каждой команды поочередно производят по одному штрафному броску.

Варианты игры:

- после попадания участник ловит мяч и повторяет бросок с того

места, где поймал мяч, принося команде дополнительное очко;

- повторные броски производят из-за штрафной линии.

Правила:

- за каждое попадание игрок получает очко;

- побеждает команда, набравшая за определенное время наибольшее количество очков;

- количество команд должно соответствовать числу щитов на площадке.

88. ДВА БРОСКА

Соревнования проводятся между командами. Каждый игрок команды выполняет по два штрафных броска, затем через определенное время команды меняются местами (щитами).

Для ускорения выполнения задания капитаны, стоящие под щитами, корректируют броски своих игроков.

Правила:

- побеждает команда, у которой большее количество попаданий на всех щитах;

- необходимо следить за точностью выполнения игроками бросков мяча, чтобы в дальнейшем исправлять их ошибки.

89. БЕЗ ПРОМАХА

Игроки каждой команды выполняют по одному штрафному броску. Если мяч попадает в кольцо, игроку разрешается повторить бросок, и это условие сохраняется до первого промаха.

Если первая попытка неудачна, штрафной бросок не повторяется.

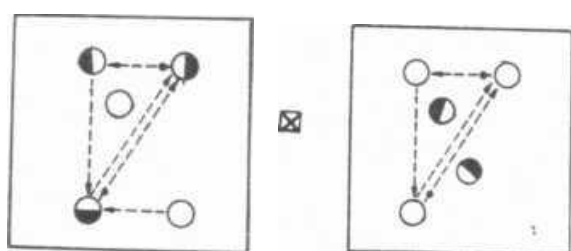
Правила:

- побеждает команда, набравшая большее количество очков (попаданий);

- итог должен подводиться как командный (наибольшее количество заброшенных командой мячей), так и личный (наибольшее количество попаданий подряд одним игроком).

90. ПЕРЕХВАТИ МЯЧ

Команды делятся на пятерки: три игрока передают мяч друг дру-



гу, а два - отнимают его у соперника. Схема игры, которая ведется на четверти баскетбольной площадки, дана на рисунке 73.

Рис.73

Игрок, сумевший перехватить или задеть мяч, получает очко, игрок, допустивший уход мяча за пределы площадки или нарушивший правила его ведения или перехвата получает штрафное очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков за перехваты (за вычетом штрафных очков).

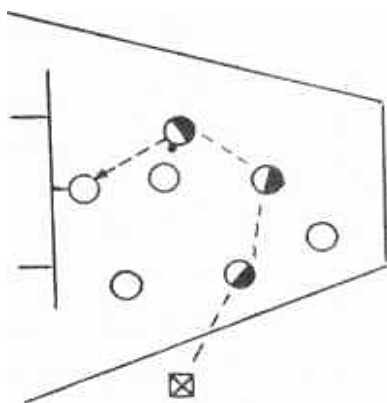


Рис.74

91. БОРЬБА ЗА МЯЧ 3x3 ИГРОКА

Команды делятся на тройки: нападающих и защитников. Возле каждого щита ведется игра: трое игроков одной команды стараются бросить мяч в кольцо, а трое из другой пытаются помешать им, т. е. перехватить мяч и не дать бросить его по кольцу. Игрок, по вине которого потерян

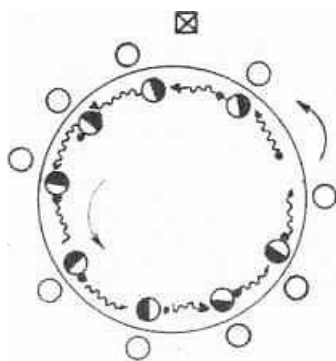
мяч, становится за лицевую линию и производит вбрасывание мяча. В ходе игры защитники меняются ролями с нападающими (рис.74).

Правила:

- побеждает команда, забросившая большее определенное время.
- бросок по кольцу при перехвате мяча можно начинать только выйдя за пределы штрафной площадки.

92. ОТНИМИ МЯЧ ПРИ ВЕДЕНИИ

Игроки в парах располагаются по кругу. Стоящие внутри круга



игроки выполняют ведение мяча ближней рукой в 1 м от стоящих за кругом. Игроки за кругом, пытаясь овладеть мячом, делают по очереди выпады и стараются выбить мяч движением руки снизу вверх или сбоку по направлению ведения.

Рис.75

Игрок, у которого выбили мяч, продолжает его ведение (рис.75). Через указанное время команды меняются местами.

Вариант игры:

- участники стоят в колоннах. На указанном отрезке один из них пытается провести мяч до указанной черты, а другой - его отнять или выбить, после чего мяч передается назад в колонну очередному игроку.

Правила:

- игру следует начинать только по сигналу преподавателя;
- побеждает команда, у которой наименьшее количество потерянных мячей.

Игру можно провести в виде соревнования между парами.

93. ПЕРЕДАЙ МЯЧ ЧЕРЕЗ ЗАЩИТНИКА

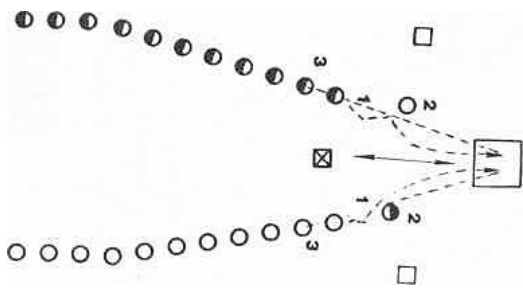


Рис.76

Игрок 2, выполняя роль пассивного защитника, приближается вплотную к игроку 1, владеющему мячом. Тот делает шаг вправо правой ногой и передает мяч правой рукой от плеча с отскоком от

щита игроку 3. Игрок 2 становится на место игрока 1, а игрок 1 начинает выполнять роль защитника, расположившись перед игроком 3, и т. д. (рис.76).

Варианты игры:

- передачу выполняют левой рукой после шага левой влево;
- защитник - активный, а игрок с мячом может применять передачи как правой, так и левой рукой;
- игроку с мячом разрешается применять обманные движения.

Игру следует начинать только по сигналу преподавателя. Запрещается передавать мяч выше головы защитника.

Побеждает команда, допустившая меньше потерь мяча.

Игру можно провести с учетом временного показателя.

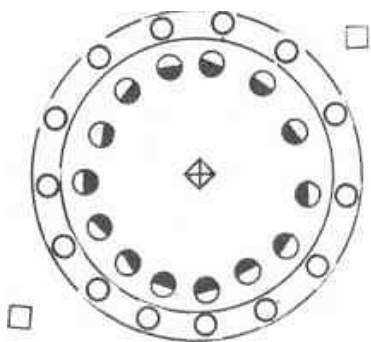


Рис.77

94. ВНИМАТЕЛЬНЫЕ ЗАЩИТНИКИ

Игроки становятся в круг парами, лицом друг к другу. Преподаватель - в центре круга. Спinoй к нему стоят защитники, лицом – нападающие (рис.77).

Преподаватель движением руки направляет нападающих вправо, влево, вперед, назад, ускоряет или замедляет их

передвижение. Защитники должны точно следовать за нападающими, своевременно изменять свои действия, сохраняя необходимое расстояние от опекаемых. Затем команды меняются ролями. Победителем является нападающий, которому удалось уйти от защитника большее количество раз.

Побеждает команда, участники которой меньше ошибались.

3.3.2. ВОЛЕЙБОЛ

В классический волейбол играют две команды по 6 человек на площадке с сетка натянутой на высоте 2-2,5 метра.

Игроки должны расположиться в 2 линии по обеим сторонам площадки и стараться отбивать мяч на сторону противника так, чтобы он опускался в пределах площадки. Игроки одной команды имеют право ударять по мячу не более 3 раз подряд, а один и тот же игрок может касаться мяча только 2 раза подряд.

Игра начинается с подачи одной из команд. Подача выполняется так: игрок, стоящий на задней линии за границей площадки, ударом одной руки должен подать мяч на сторону противника. Мяч должен перелететь через сетку, а другая команда должна постараться отбить мяч на противоположную сторону. Команда, которая подавала, получает 1 очко, если мяч опустился в пределах площадки соперников или если соперники допустили какую-либо ошибку. Если же мяч остался на стороне подающей команды, то право подачи переходит к противникам, а очко не засчитывается никому.

Участники команды, получившей очко, имеют право сделать переход. Они перемещаются на своей площадке на одно место по часо-

вой стрелке. Это нужно для того, чтобы поменялся подающий игрок: он оказывается за дальней чертой площадки вместо предыдущего.

Игра продолжается, пока одна из команд не наберет 15 очков. У проигрывающей команды при этом должно быть хотя бы на 2 очка меньше. Если это не так, то игра ведется до тех пор, пока не образуется отрыв в 2 очка.

Ошибкой в волейболе считается ситуация, когда мяч, перебитый через сетку, не попадает на площадку противников. Если мяч при подаче задевает сетку, право подачи теряется. В остальных случаях мяч, задевший сетку, считается правильным.

95. ВОЛЕЙБОЛ ВСЛЕПУЮ

Принцип тот же, что и в нормальном волейболе. Но вместо сетки натягивается какая-нибудь плотная ткань так, чтобы игроки не видели друг друга. При таком положении дел игроки должны быть готовы к любым сюрпризам, ведь мяч будет вылетать на них практически ниоткуда и его нужно будет стараться отбить практически в никуда.

Дабы никто не хитрил и не нарушал правил, игроки должны выбрать независимого арбитра, который будет следить за чистотой игры.

96. ТЕННИСБОЛ

Теннисбол - это нечто среднее между футболом, волейболом и теннисом.

Играют в теннисбол, посылая мяч ногами через сетку наподобие теннисной, а счет ведется, как в волейболе. Игра продолжается до 10 или 15 очков.

Правила:

- во время игры запрещается бить по мячу руками;
- мяч принимается и отбивается только ногами, плечами и головой;
- в пределах своей площадки мяч можно перепасовывать от одного игрока к другому не более 3 раз;
- разрешается также жонглировать мячом тоже не больше трех раз.

Как и в волейболе, очки начисляются подающей команде. Если принимающая команда допускает ошибку, то очко получает команда противников. А если ошибается та команда, которая подает, то она теряет право подачи.

Если обе команды выигрывают по одной партии, играют еще третью.

97. УДАРЬ МЯЧОМ О ЗЕМЛЮ

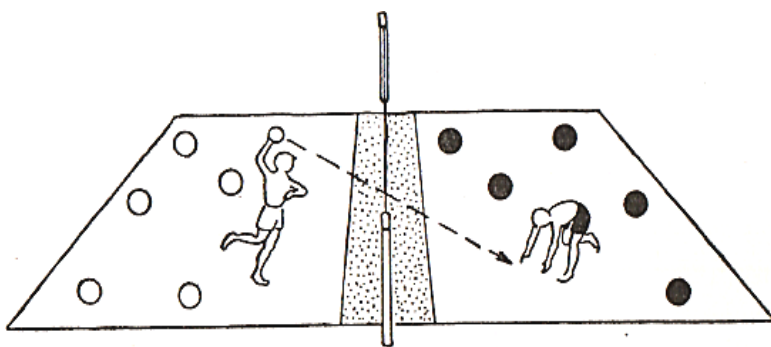


Рис.78

Площадка имеет такие же размеры, как волейбольная площадка. Нейтральная зона должна иметь от одного до двух метров в ширину. Эластич-

ный шнур или сетка натягиваются на высоте плеча ученика среднего роста. Небольшое количество участников занимают места на своей половине площадки (рис.78).

Мяч вводится в игру так же, как в волейболе, но не ударом, а

броском, как при игре в ручной мяч.

Цель игры состоит в том, чтобы ударить мячом о землю на половине площадки противника; такое попадание считается правильным, если оно имело место непосредственно с удара или если противник, поймав мяч, выпустил его на землю.

На одной половине площадки до броска мяча на сторону противника разрешается делать до трех передач подряд. Игроки могут перемещаться по площадке, но, получив мяч, они не могут проходить с ним более трех шагов.

Правила:

- проводятся до 5 или 10 очков;
- команда получает очко каждый раз, когда ей удастся ударить мячом о землю на половине противника.

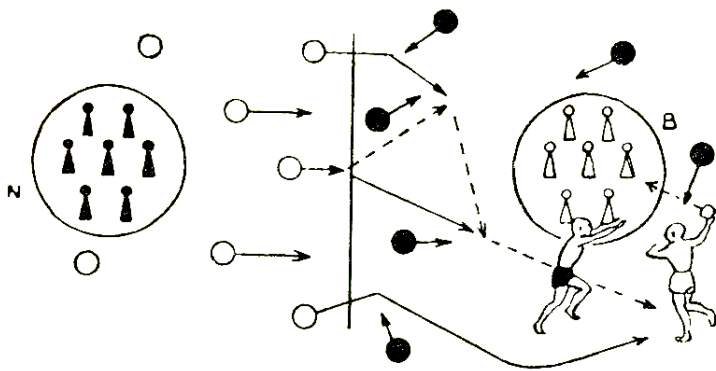


Рис.79

98. СБЕЙ КЕГЛИ

Для игры гандбольный мяч и от 10 до 12 кеглей или других предметов, которыми можно заменить кегли.

Начертить на земле два круга диаметром от 5 до 8 м и находящиеся один от другого на расстоянии от 15 до 20 м. В каждом круге расставляются кегли или деревянные чурбачки, которые могут стоять вертикально.

На каждой половине поля находится команда (с ограниченным количеством игроков). Эта игра носит очень интенсивный характер, и поэтому желательно разбить участников на несколько групп и прово-

дуть встречи между ними поочередно и в ограниченное время (рис.79).

Цель игры заключается в том, чтобы проникнуть на половину противника и постараться сбить там кегли.

Установить количество кеглей, которые нужно сбить. Например, 4 из 6 или 3 из 5.

Правила:

- игрокам не разрешается делать с мячом более трех шагов;
- участникам запрещается входить в круги.

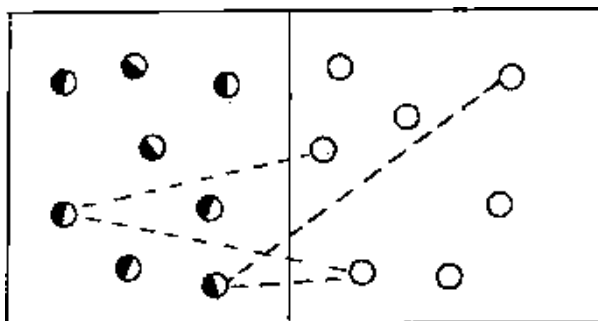


Рис.80

99. МЯЧ НАД ВЕРЕВКОЙ

Каждая команда старается перебросить мяч через сетку или веревку на площадку соперников так, чтобы он коснулся площадки, и одно-

временно не допустить этого на своей стороне. Игрок, поймавший мяч,

должен бросить его обратно (или передать партнеру) (рис.80).

Правила:

- за каждую ошибку соперники получают очко;
- после этого мяч снова разыгрывается.

Ошибкой считается:

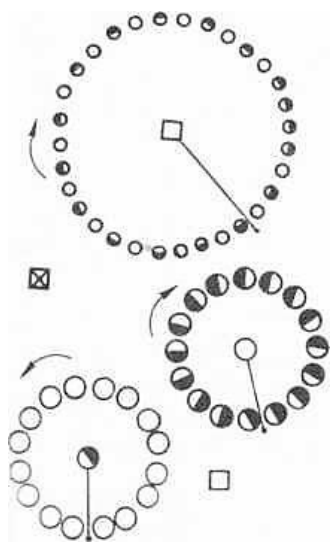
- падение мяча;
- касание его площадки;
- положение мяча «вне игры»;
- попадание в веревку или проброс под ней;
- выход игрока за линию площадки.
- попадание мячом в сетку ошибкой не считается;

- игра продолжается определенное время (5-10 мин) или до условленного количества очков (10-20);

- побеждает команда, набравшая больше очков.

При использовании веревки на расстоянии 1 м от нее с обеих сторон проводятся линии броска. На каждой половине поля располагается одна команда. Для более равномерного участия в игре игроки на первой и второй линиях могут меняться местами.

100. МЯЧ В ВОЗДУХЕ



Команды располагаются в кругах, водящий - в центре. Подбросив мяч, он отбивает его любому игроку, стоящему в круге. Тот отбивает мяч ладонями или пальцами кому-либо из играющих или водящему, который в свою очередь передает мяч дальше. Задача игроков - не дать мячу коснуться земли, подольше держать его в воздухе (рис.81).

Рис.81

Правила:

- как только мяч коснется земли, водящего заменяет игрок, сделавший ошибку, а водящий становится на его место;

- нельзя касаться мяча больше одного раза;

- мяч разрешается отбивать головой и плечом так же, как и кистью;

- побеждает команда, дольше удерживавшая мяч и сделавшая меньше замен водящих.

Игру лучше проводить при небольшом количестве игроков в кругах. Перед игрой следует напомнить технику передачи мяча. Лучшим игроком считается тот, кто ни разу не водил

101. МЯЧ С ЧЕТЫРЕХ СТОРОН

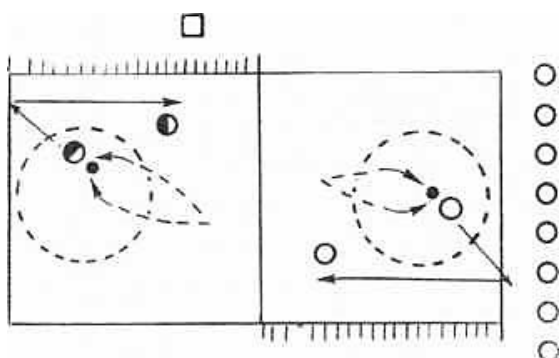
Игроки образуют четыре команды. Для игры необходимо разметить круг диаметром 2 м и от него на расстоянии 3-4 м контрольные линии.

По одному игроку от каждой команды с мячом в руках стоят в круге напротив шеренги своих игроков.

По сигналу преподавателя они передают или пасуют мяч первому игроку своей команды. Получив мяч обратно, направляют его следующему игроку и т.д. Последний игрок, получив мяч, бежит с ним в круг, а стоящий в круге становится первым в колонне. Игра длится до тех пор, пока игрок, первым стоявший в круге, снова не окажется в нем.

Правила:

- передавать мяч только установленным способом;
- нельзя создавать помех сопернику;
- выигрывает команда, все игроки которой быстрее побывали в круге.



102. КТО СИЛЬНЕЕ И БЫСТРЕЕ

Игроки команд располагаются в шеренгах на лицевой линии волейбольной площадки.

Рис.82

Боковая линия площадки разделена на отрезки 0,5 м.

Преподаватель вызывает по одному игроку из каждой команды, они входят в круги, по сигналу преподавателя подбрасывают мяч, как можно сильнее ударяют кистью его об пол и сразу же бегут вдоль боковой линии (рис.82).

Сколько отрезков успеет пробежать игрок, пока мяч находится в воздухе, столько начисляется ему очков.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Удар по мячу игроки должны проводить на уровне лица. При освоении его переходят к удару в прыжке с места

103. ЭСТАФЕТА С МЯЧОМ

Команды выстраиваются за лицевой линией. Напротив каждой команды на площадке лежит мяч. По сигналу первый номер бежит, затем делает остановку в два прыжковых шага и берет мяч. Возвратившись с мячом, передает его за лицевую линию, следующему игроку, который выполняет те же действия, и т. д.

Варианты эстафеты:

- выполнять задание из необычных стартовых положений - сидя, лежа на спине, на груди;

- сначала прыгая на правой ноге до середины площадки, затем до конца - на левой ноге, а назад - обычным бегом сначала вперед, прыжками правым боком, возвращаясь прыжками левым боком

Правила:

- начинать игру только по сигналу преподавателя;

- передвигаться и останавливаться только указанным способом;

- не создавать умышленных помех сопернику при потере мяча;
- начинать передвижение только после передачи эстафеты;
- команда, раньше закончившая задание, становится победительницей.

104. ПРЕОДОЛЕЙ КОМБИНИРОВАННУЮ ПОЛОСУ ПРЕПЯТСТВИЙ

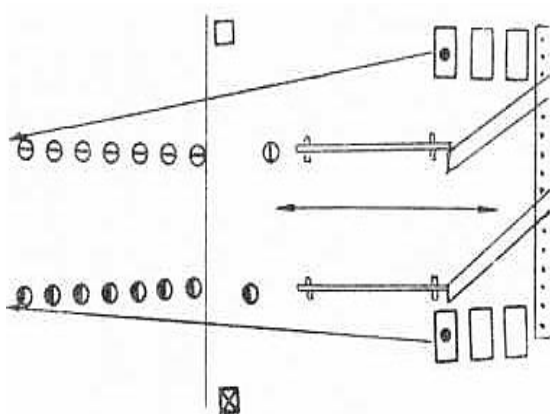


Рис.83

Командам предлагается задание преодолеть комбинированную полосу препятствий, куда входит передвижение по перевернутой и наклонной гимнастической скамейке, горизонтальное передвижение в вися на руках по гимнастической стенке, прыжки с тумбы на тумбу и выполнение указанного числа передач. После этого нужно добежать до колонны и коснуться очередного участника, который должен стартовать (рис.83).

Правила:

- за каждое нарушение (наступление на пол, потерю мяча) команда получает штрафное очко;
- пропускать какое-либо препятствие не разрешается;
- побеждает команда, которая набирает меньшее количество штрафных очков и раньше заканчивает эстафету

Примечание:

- все препятствия следует расставить на реальном расстоянии, т.е. чтобы можно было, не наступая на пол, пройти с одного препятствия на другое и выполнить передачу в стенку;
- на опасных участках предусмотреть страховку.

105. ВЫПОЛНИ ПАС НАД СОБОЙ

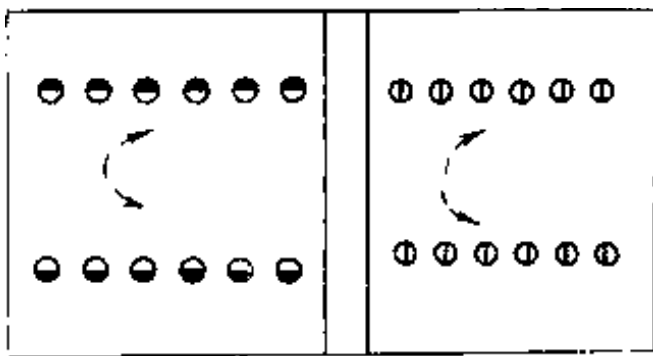


Рис.84

Игроки каждой команды занимают свою половину волейбольной площадки и располагаются в двух шеренгах. В каждой шеренге столько человек, сколько

имеется в наличии мячей. Шеренги

по очереди выполняют десять передач над собой или удерживают мяч в воздухе определенное время (рис.84).

Варианты игры:

- соревнуются парные шеренги в верхней передаче мяча;
- то же, но передача нижняя;
- то же, но передача комбинированная.

Правила:

- каждая передача должна быть не менее чем на 2 м выше роста игрока;
- игроки получают штрафное очко за недостаточную высоту передачи и за потерю мяча;
- побеждает команда, сумевшая набрать меньшее количество штрафных очков.

Примечание:

- на площадке должна быть начерчена прямая линия, зона передачи;
- в зависимости от числа играющих можно образовать несколько шеренг, расположенных на указанном расстоянии.

106. ГОНКА ТАЧЕК

В команде должно быть четное количество игроков.

Участники команд стартуют попарно. Один из них в упоре на руках, другой удерживает партнера за ноги, имитируя движение «тачки». По сигналу преподавателя игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первая пара игроков пересечет боковую линию, начинают передвижение вторая, третья пары и т. д. Гонка «тачек» продолжается и в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями.

Побеждает команда, раньше закончившая гонку.

В зависимости от количества играющих можно образовать и большее количество команд. По мере освоения передвижения на руках можно задание усложнять, например вводить извилистую дорожку.

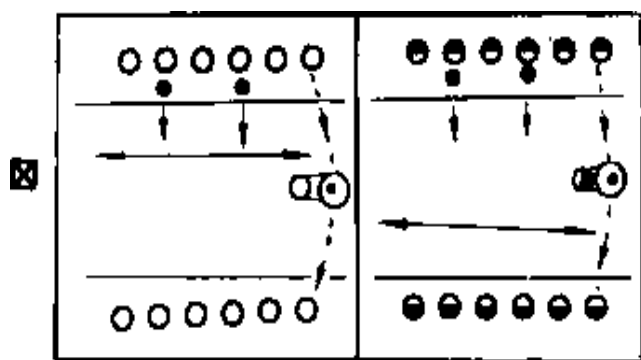


Рис.85

107. ПОДВИЖНАЯ ЦЕЛЬ

На площадке следует начертить две параллельные линии на расстоянии 5-6 м одна от другой. Возле параллельных линий игроки выстраиваются парами в шеренгу.

Между парами интервал 1 м. В руках у направляющих игроков волейбольный мяч. Игрок с обручем, поднятым вверх, начинает передвигаться вдоль пар. Как только обруч оказывается напротив игроков, -те должны пасовать, передавать мяч, стремясь попасть в обруч. Игра длится до тех пор, пока не выполнят передачу все участники команды (рис.85).

Правила:

- за каждое попадание команде начисляется очко, а за более быстрое окончание эстафеты - 5 очков;
- побеждает команда, которая набрала больше очков;
- водящий после первого паса может передвигаться с обручем дальше либо находиться между участниками до тех пор, пока они не попадут в обруч.

108. ЭСТАФЕТА С МЯЧОМ ПО КРУГУ

Игроки располагаются в кругах в затылок друг другу на расстоянии 2 м. Первые игроки держат в руках мяч.

По сигналу преподавателя первый в круге игрок передает мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в круге, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передает мяч за голову предпоследнему игроку и т. д.

При потере мяча эстафета продолжается с того места, где она была прервана.

Вариант эстафеты:

- последний участник, получивший мяч, делает пас первому номеру, который ловит мяч, сигнализируя об окончании эстафеты.

Правила:

- способ передачи мяча - верхняя передача;
- выигравшей считается команда, у которой игрок, начавший игру, первым ее и заканчивает.

109. ЭСТАФЕТНАЯ ПЕРЕДАЧА МЯЧА

Игроки располагаются в колонны по одному. По очереди они добегают до круга и выполняют над собой верхнюю передачу, после чего возвращаются и передают эстафету мячом следующему игроку.

Варианты:

- верхняя передача над головой не ниже 2 м от 3 до 10 раз;
- верхняя передача с отскоком от стены;
- нижняя передача с отскоком от стены.

Правила:

- каждая передача должна быть не менее чем на 2 м выше роста игрока;

- игроки не получают очко за неправильные передачи или потерю мяча.

- команда, раньше закончившая эстафету и получившая больше очков, побеждает.

Примечание:

- при большом числе играющих можно образовать несколько колонн, чтобы была более частая смена игроков.

- по мере освоения задание можно усложнить, например, попаданием в первую, вторую, третью цель.

110. 25 ПЕРЕДАЧ

Играющие, разбившись на пары, встают напротив друг друга на расстоянии 3-5 м. Игра заключается в том, чтобы за возможно короткое время сделать без ошибок 25 передач.

Варианты передач: - смешанные;

- только верхом;
- только низом;
- передача верхом, а прием низом.

Правила:

- передавать мяч можно любым указанным способом, не переступая условную линию (сетку);
- если мяч упадет перед линией (сеткой), его надо вывести за линию и лишь, потом выполнить передачу;
- выигрывает команда или пара, которая первой и без ошибок делает 25 передач.

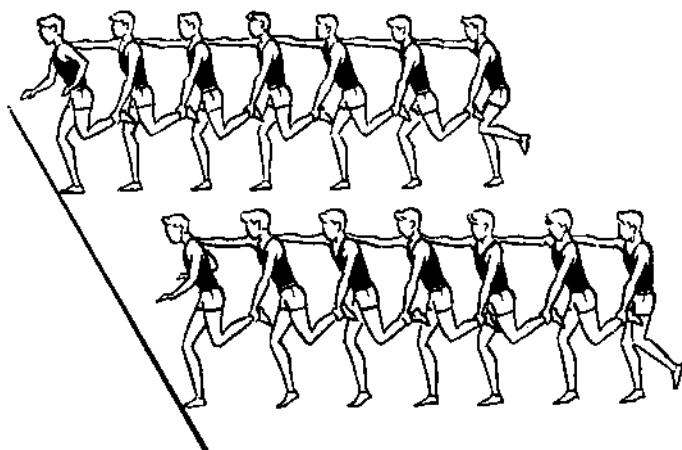


Рис.86

111. КТО ВЫНОСЛИВЕЕ?

Все играющие делятся на две или больше команд с равным числом участников. Каждая команда становится в колонну по одному, причем каждый игрок правую руку кладет на правое плечо стоящего впереди, а левой

рукой держит его за голень согнутой левой ноги (рис.86).

Правила:

- по сигналу команды начинают перемещаться вперед, одновременно подпрыгивая на правой ноге;
- если колонна разорвется или кто-либо из игроков нарушит правила, то команда выбывает из игры;
- побеждает команда, преодолевшая большее расстояние.

112. ПЕРЕДАЧИ В ДВИЖЕНИИ

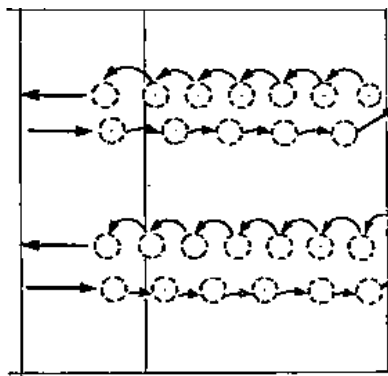


Рис.87

Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу тренера перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в нее мяч и принимают его снизу двумя ру-

ками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же делают вторые игроки и т. д. (рис.87). За каждое падение мяча на пол команде засчитывается штрафное очко. Победившей считается команда, набравшая меньше штрафных очков.

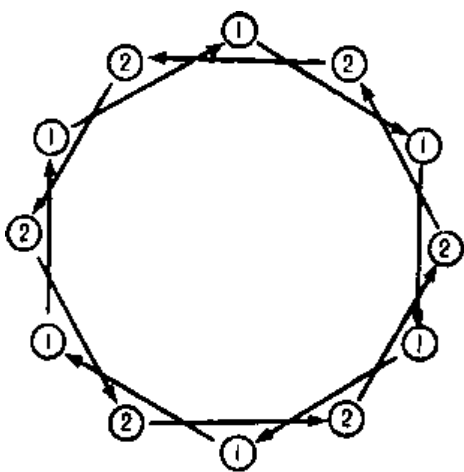


Рис.88

113. ГОНКИ МЯЧЕЙ

Играющие становятся в круг на расстоянии двух-трех шагов один от другого, рассчитываются на «первый-второй». Все первые номера - одна команда, вторые - другая. Двум игрокам, стоящим рядом, дается по волейбольному мячу (рис.88).

По сигналу каждая команда начинает передавать мяч своим игрокам по порядку. Мячи идут в противоположные стороны.

Правила:

- выигрывает команда, которая дальше передала мяч;
- передавать мяч через круг не разрешается.

114. ДОГОНИ МЯЧ

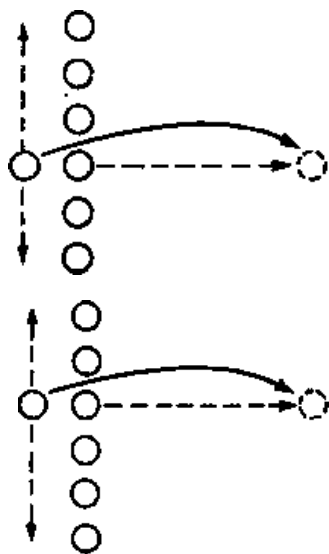


Рис.89

Играющие делятся на группы по 8-10 человек; каждая группа играет самостоятельно. Один из играющих берет мяч и становится позади шеренги остальных участников, подготовившихся к бегу. Игрок, стоящий за шеренгой, бросает мяч через головы играющих вперед-вверх; те стараются не дать мячу упасть на землю, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удастся, тот становится «подающим», и игра возобновляется (рис.89).

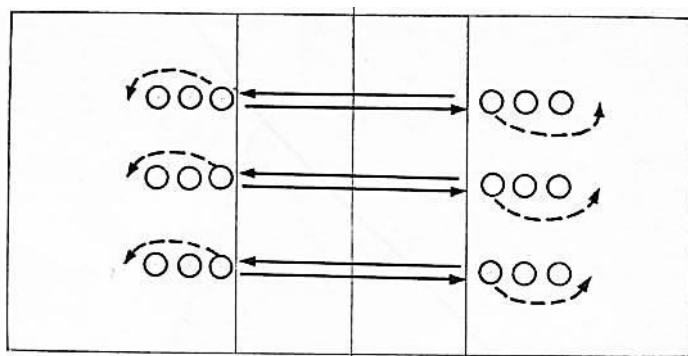


Рис.90

115. ЧЕРЕЗ СЕТКУ

Игра проводится на волейбольной площадке с натянутой сеткой. Играющие делятся на 2-3 команды, каждая команда, в свою очередь делится на две груп-

пы, которые располагаются на разных сторонах площадки друг против друга, лицом к сетке, в колонны по одному. Головные игроки стоят на линии нападения (рис.90).

Правила:

- по сигналу головные, стоящие на правой стороне площадки, передают мяч двумя руками сверху через сетку партнерам, а сами убегают в конец своей колонны;
- то же выполняют на противоположной стороне;
- команда, допустившая ошибку в передаче, прекращает игру;

- побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

116. ЭСТАФЕТА С ПЕРЕДАЧЕЙ ВОЛЕЙБОЛЬНОГО МЯЧА

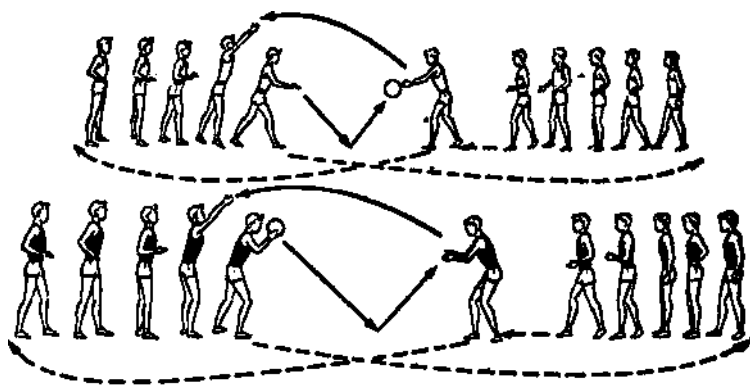


Рис.91

Две команды с равным количеством игроков - располагаются во встречных колоннах на расстоянии 8 м (рис.91). По сигналу первый игрок колонны ударяет волейбольным мя-

чом об пол, а сам перемещается в конец встречной колонны. Первый игрок встречной колонны выбегает вперед, принимает отскочивший от пола мяч и передает его двумя руками сверху (снизу) в обратном направлении на второго игрока и т. д. Игра проводится на время.

Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок в передачах.

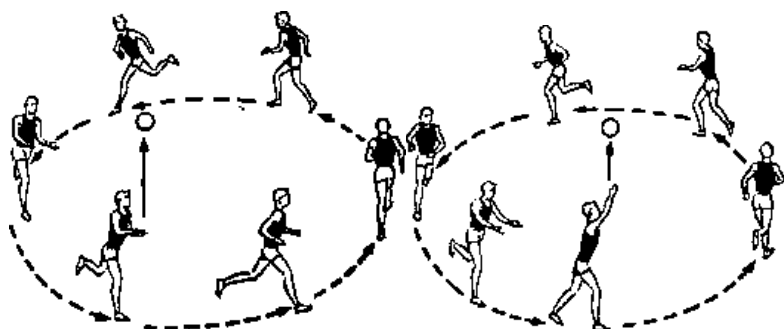


Рис.92

117. КАРУСЕЛЬ

Две команды игроков образуют два круга. Игроки в кругах расположены затылок один другому на расстоянии 2 м (рис.92).

По сигналу тренера один из игроков в каждой команде выполняет передачу мяча над собой и перемещается по кругу вперед, на его место выходит следующий игрок и, не давая мячу упасть на землю, также выполняет передачу мяча над собой, затем убегает вперед и т. д.

Игра проводится 3-5 мин. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча.

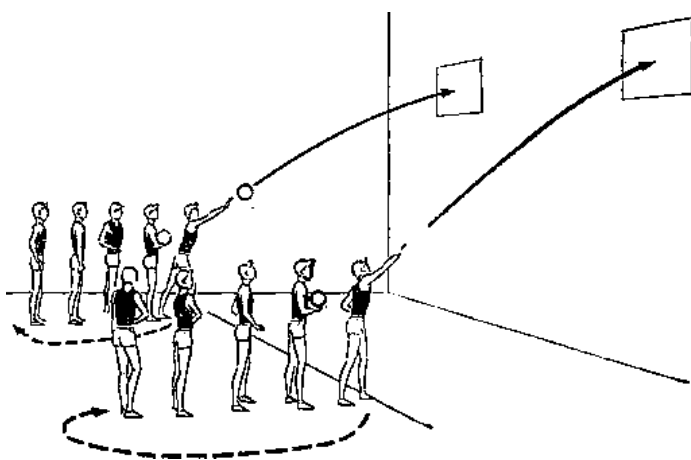


Рис.93

118. КТО ТОЧНЕЕ?

Перед игрой две команды выстраиваются в колонны по одному в 5 м от стены. На стене в 3 м от пола нарисованы квадраты 2х2 м. Игроки обеих команд по очереди выполняют удары по мячу (тренер указывает способ удара), стремясь попасть в

квадрат, а затем уходят в конец колонны (рис.93).

Побеждает команда, больше попадавшая в квадрат.

119. БАСКЕТБОЛ

Две команды играют в баскетбол, но ведение мяча и передачи партнерам осуществляются волейбольной передачей.

Правила:

- при ведении игроки, перемещаясь, подбивают мяч одной или двумя руками вверх;
- ведение мяча с ударами об пол не разрешается;
- передачи можно выполнять стоя на полу и в прыжке;
- таким же способом можно посылать мяч в кольцо;
- побеждает команда, забившая больше мячей.

3.3.3. ФУТБОЛ

Совершенствование техники игры в футбол с помощью соревновательно-игрового метода необходимо проводить в определенной последовательности: приемы и удары по мячу, остановки, ведения, выбрасывания, овладения мячом, и, наконец, тактические действия в нападении и защите.

Удары можно отрабатывать как в игровых эстафетах, так и в подвижных играх. Удары разделяют на удары подъемом -внутренней, средней и внешней частью; стопой - внутренней и внешней сторонами; носком и пяткой. Ведение по прямой и с обводкой предметов внутренней и внешней частью подъема хорошо осваивается в эстафетах (простых или комбинированных). Отбор или передача мяча, перехват мяча, обманные движения, финты ногами, туловищем, головой могут с успехом отрабатываться в игровых условиях при групповых и командных действиях.

Основной задачей совершенствования тактики является умение творчески применить в игре в зависимости от обстановки индивидуальные, групповые, командные атакующие и оборонительные действия. Успех освоения тактических действий зависит не только от овладения техникой игры, но и от закрепления ее в соревновательно-игровой обстановке. Это относится к умению выбрать позицию, осуществить своевременную передачу и получение мяча. Вначале учащиеся соревнуются без сопротивления со стороны соперника, а по мере освоения техники переходят к вариантам, где соперник начинает оказывать пассивное, а затем и активное сопротивление. При закреплении тактики групповых действий применяются соревновательные упраж-

нения, где взаимодействуют два и более партнеров посредством передачи мяча в движении без смены и со сменой места, а также участники должны выбрать позиции для осуществления намеченной комбинации.

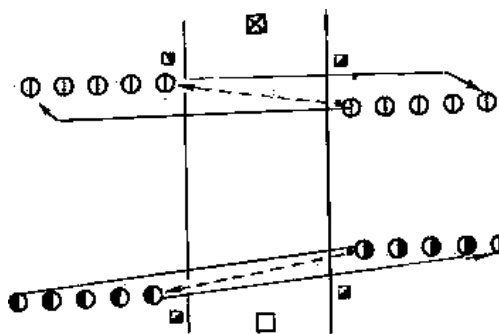


Рис.94

120. ПЕРЕБЕЖКИ

Игроки каждой команды образуют две встречные колонны. Расстояние между колоннами 5-8 м. Впереди стоящий игрок одной из колонн ногой передает мяч первому игроку противоположной колонны, а сам бежит за мячом и встает в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам бежит в ее конец и т. д. (рис.94).

лонны, а сам бежит за мячом и встает в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам бежит в ее конец и т. д. (рис.94).

Правила:

- игра заканчивается, когда все участники команды сделают пас и выполняют перебежки;

- побеждает команда, первой и правильно выполнившая задание

Вариант:

- для усложнения задания можно ввести изменения, например перебежки выполняют те номера, которые называет преподаватель.

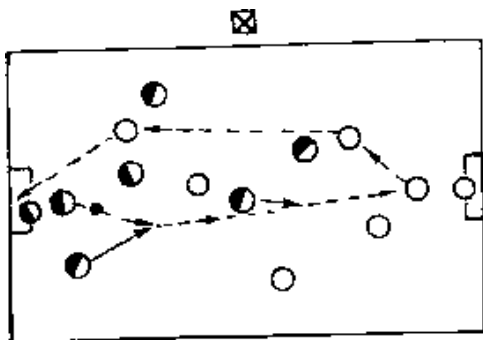


Рис.95

121. ФУТБОЛ «КРАБОВ»

Две команды по 6-8 человек на лицевых линиях своих сторон площадки принимают положение «краба» - упор сидя сзади.

Вратари, приняв то же положение, располагаются в воротах.

По свистку капитаны команд устремляются к мячу, стараясь передать его товарищам по команде. Задача игроков в положении «краба» - обыграть соперников и забить мяч в ворота (рис.95).

Правила:

- запрещается: находясь с мячом или без мяча, изменять способ передвижения;

- умышленно играть рукой; вратарю при защите ворот принимать безопорное положение;

- за каждое нарушение правил назначается штрафной удар;

- побеждает команда, забившая наибольшее число голов.

Примечание:

- игру следует проводить по упрощенным правилам: 1 тайм – 5-10 мин, затем смена ворот и дается 1-3 - минутный перерыв.

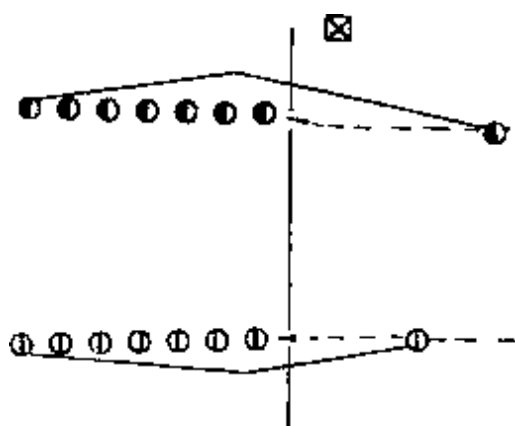


Рис.96

122. ЭСТАФЕТА У СТЕНКИ

Игроки команд строятся в колоннах лицом к стенке. Команды соревнуются в передаче мяча.

По сигналу преподавателя первый

□ игрок выполняет удар с 8-10 м в стенку,

стараясь направить мяч, чтобы он отскочил

от нее на такое место площадки, с которого второй игрок мог бы выполнить в свою очередь удар по мячу.

Для того чтобы выиграть эстафету, очередной игрок должен сделать удар по мячу до его остановки (рис.96).

Побеждает команда, сумевшая раньше выполнить эстафету по передаче мяча с отскоком от стенки. По мере освоения задания расстояние до стенки можно уменьшать до 5 м.

123. ОБМАННЫЙ МЯЧ

Игроки одной команды стоят по кругу и перебрасывают мяч, 2-3 игрока другой команды в середине круга пытаются его поймать или коснуться.

Варианты игры:

- игра ведется в маленьком кругу с ограниченным числом игроков;
- мяч разрешается передавать только ногами;
- мяч разрешается только бросать руками.

Правила:

- игру следует начинать только по сигналу преподавателя;
- игрок, поймавший мяч или коснувшийся его, получает очко;
- игра длится определенное время;
- побеждает команда, сумевшая большее число раз перехватить мяч.

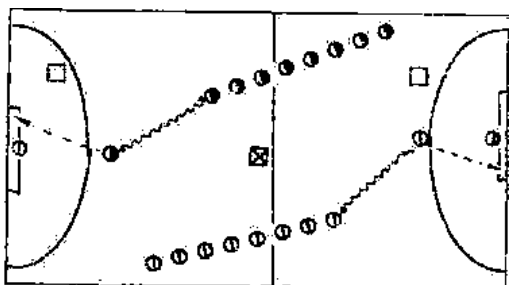


Рис.97

124. ОДИН НА ОДИН

Играют две команды по 5-11 человек.

По сигналу преподавателя игроки под первым номером поочередно или одновременно ведут мяч к воротам и с линии

штрафной площади выполняют удар по во-

ротам. Затем такие же действия поочередно повторяют другие игроки.

Правила:

- очередной игрок начинает ведение мяча только после того, как предыдущий выполнит удар по воротам;
- после того как все играющие выполнят задание, подсчитывается количество забитых мячей и определяется команда-победительница;
- игрокам, хорошо выполняющим удары, можно разрешить наносить их с большего расстояния до ворот (*рис.97*).

125. ЗАЩИТА УКРЕПЛЕНИЯ

В игре участвуют 8-16 человек. Назначается водящий из команды соперника, который становится возле укрепления. Остальные играющие равномерно распределяются по кругу. По сигналу преподавателя игроки, выполняя передачи мяча друг другу ногами и головой, стараются выбрать удачный момент и точным ударом сбить мячом кегли. Водящий пытается преградить путь мячу и защитить «укрепление».

Правила:

- выполняя передачи и удары, игроки не должны заступать за линии, ограничивающие площадку;
- защищая укрепление, водящий может выбирать любую позицию защиты;
- время игры заранее оговаривается преподавателем и контролируется им по секундомеру.

В конце игры определяется победитель - водящий, который дольше всех защищал свое укрепление.

Побеждает команда, сумевшая быстрее либо большее число раз поразить укрепление.

126. С ЛЮБОЙ ТОЧКИ

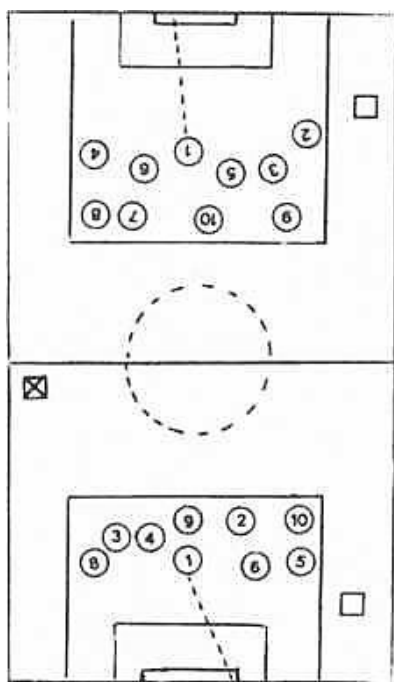


Рис.98

В игре участвуют 10-12 человек от каждой команды. Они рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Игрок 1, начиная игру, с любой точки выполняет удар по воротам. Если мяч попадает в ворота, игрок 2 должен в свою очередь выполнить удар с того же места. Если удар игрока 2 также был точен, то и игрок 3 выполняет свой удар с того же места, и так до тех пор, пока команды не произведут удары по воротам (рис.98).

Затем выбирается более сложное положение для удара.

Вариант игры:

- при попадании в ворота игрок имеет право произвести еще один либо два (по договоренности) удара с новой точки.

Правила:

- в случае, если игрок 3 пробил мимо ворот, он не получает ни одного очка;

- удары по воротам производит игрок 4, которому разрешается их выполнять с любой точки площадки;

- побеждает команда, у которой больше попаданий в ворота;

- в случае равного результата назначаются дополнительные удары

Примечание:

- по мере освоения учащимися простых ударов необходимо переходить к более сложным и, кроме того, можно ввести вратаря.

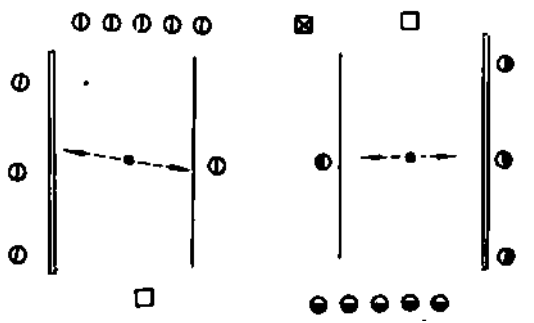


Рис.99

127. УДАР ЗА УДАРОМ

В игре одновременно участвуют 4-8 человек. Участник, начинающий игру, ставит мяч на контрольную линию и выполняет удар в стенку так,

чтобы мяч, отскочив от нее, пересек кон-

трольную линию на лету. Затем, не дав мячу остановиться, этот же игрок повторяет удар (рис.99).

Правила:

- игрок выполняет удары до тех пор, пока не допустит одну из перечисленных ниже ошибок:

1) мяч, отскочив от стенки, приземлился перед контрольной линией;

2) удар выполнен по остановившемуся мячу;

3) мяч пролетел мимо стенки;

- допустив ошибку, игрок уступает место следующему;

- за каждый удар в стенку - 1 очко;

- игра продолжается до определенного счета (например, 20-30), пока игроки не наберут данное количество очков

- контрольная линия должна находиться на расстоянии 6-8 м от стенки.

128. В ОДНИ ВОРОТА С НЕЙТРАЛЬНЫМ

Две команды по 4-8 человек играют в футбол в одни ворота с нейтральным вратарем в пределах штрафной площадки на одной половине поля. В игре принимает участие еще один игрок - «нейтральный». Он не вступает в борьбу для отбора мяча, но становится партнером ко-

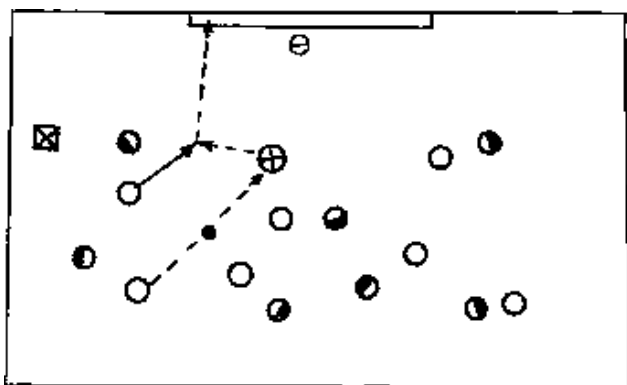


Рис.100

манды, как только она овладела мячом. Каждая команда стремится в атаке использовать дополнительно и нейтрального игрока (рис.100).

Правила:

- в игре соблюдаются все правила футбола;

- игра проводится до определенного числа забитых голов или заранее условленного времени;

- атаку ворот команда может начинать только из-за штрафной линии;

- побеждает команда, забившая больше голов.

Желательно, чтобы команды были в футболках разного цвета и «нейтральный» игрок также отличался от остальных по форме.

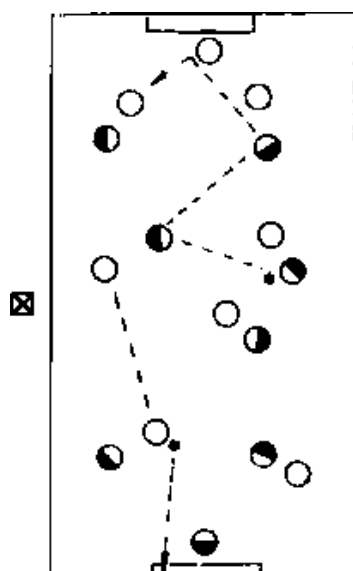


Рис.101

129. ФУТБОЛ ДВУМЯ МЯЧАМИ

Играют 2 команды по 6-10 человек. Обе команды ударом от ворот вводят свой мяч в игру. Игра проводится по футбольным правилам с некоторыми изменениями:

1) если мяч пересекает любую линию, угловой или свободный удар не выполняется, а производится вбрасывание мяча руками;

2) не учитывается положение «вне игры».

Правила: Каждый игрок может вести борьбу за любой мяч, стараясь забить его в ворота соперников;

- после забитого гола вратарь вводит мяч в игру ударом от ворот;
- побеждает команда, забившая наибольшее количество мячей.

Судейство ведут два человека, причем каждый оценивает игровые моменты вокруг своего мяча (поэтому мячи должны отличаться окраской) (рис.101).

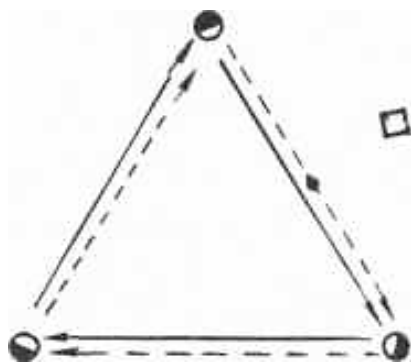


Рис.102

130. ТРЕУГОЛЬНИКИ

Команды разделяются на тройки и образуют треугольник со сторонами в 7-8 шагов. Один из игроков в тройке делает передачу партнеру, стоящему справа, а сам бежит за мячом и занимает место игрока, принимающего мяч.

В то же время игрок, принимающий мяч, направляет его третьему игроку, а сам бежит за мячом и встает на место третьего игрока и т. д. (рис.102).

Правила:

- передвижение можно начинать только по сигналу;
- игроки меняют направление движения по указанию преподавателя;
- побеждает команда, у которой тройки быстрее выполнили намеченное задание, не совершив ошибок.

131. ФУТБОЛ В УПОРЕ НА РУКАХ

Команды стараются забить мяч в условные ворота противника. Все игроки располагаются и передвигаются в положении любого упора, разыгрывают мяч ногами.

Варианты игры:

- все игроки могут передвигаться в пределах своей зоны, а двигаются вперед только нападающие;

- каждый игрок защищает отведенную ему зону;

- каждый игрок выполняет персональную опеку соперника.

Правила:

- игру необходимо начинать с вбрасывания мяча в центр поля;

- не разрешается играть руками;

- нельзя также захватывать мяч ногами;

- игроки не должны отрывать от земли обе руки одновременно;

- после каждого нарушения правил одной командой другая получает право на свободный удар;

- после выхода мяча из игры следует вбрасывание из положения сидя;

- побеждает команда, сумевшая большее число раз поразить ворота соперника;

- игра должна продолжаться не более 5-10 мин.

При большом количестве участников можно организовать турнир между 3-4 командами, каждая игра может длиться примерно 5 мин.

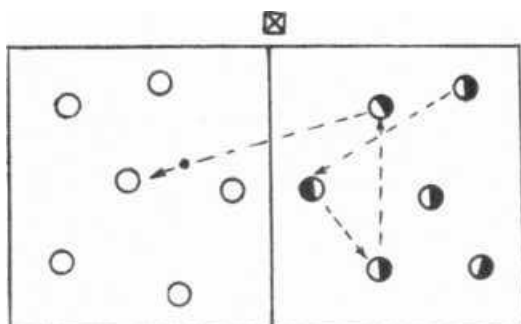


Рис.103

132. МЯЧ ЧЕРЕЗ КАНАТ

Игровая площадка разделена на две половины канатом, натянутым на высоте около 2-2,5 м (рис.103).

Каждая команда по сигналу преподавателя старается перебросить мяч через канат таким образом, чтобы он ударился о пол на половине соперника.

Вариант игры:

- трижды ударить по мячу и после этого перебросить его на другую сторону;

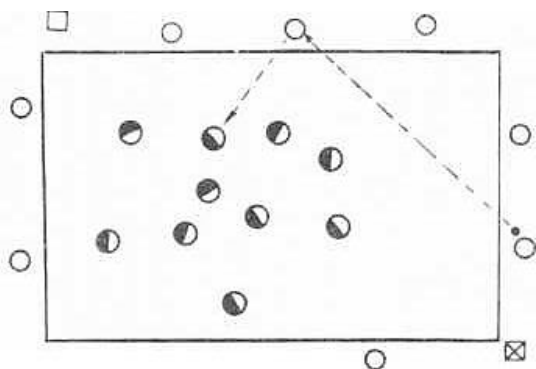
Правила:

- команда, сумевшая добиться падения мяча на чужой половине во время паса, получает очко;

- подача мяча осуществляется путем подбрасывания его руками и удара ногой;

- побеждает команда, набравшая большее количество очков.

При отсутствии каната наблюдение за высотой паса должны осуществлять помощники преподавателя.



133. ОХОТНИКИ С МЯЧОМ

Участники делятся на 2 команды.

Игроки одной команды, находящиеся за пределами площадки, должны осалить игроков другой.

Рис.104

На ограниченном пространстве (4x9 м) нападающие пытаются попасть мячом в кого-нибудь из убегающих или увертывающихся игроков. Нападающие располагаются равномерно вокруг площадки. Они могут передать мяч друг другу или пробить по сопернику (рис.104).

По истечении условленного времени команды меняются ролями.

Правила:

- игру начинают только по сигналу преподавателя;

- игроки, в которых попал «охотник», выбывают из игры.

- побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков за отведенное время.

К судейству можно привлечь освобожденных от занятий студентов.

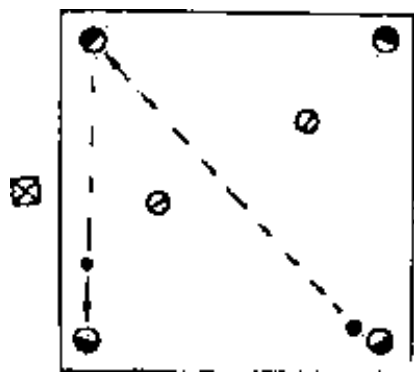


Рис.105

134. КВАДРАТ

Четыре игрока располагаются по углам площадки в виде квадрата, начерченного на земле. Длина его сторон зависит от имеющихся условий (12-16 м). Двое водящих находятся в середине квадрата. Игроки передают друг

другу мяч в любом направлении, а водящие стараются перехватить его.

Если это удалось, водящий получает очко, а мяч возвращается игрокам и игра продолжается до указанного времени (рис.105).

Правила:

- если мяч от удара вышел за линию квадрата, то игрок, потерявший мяч, наказывается штрафным очком;

- побеждает команда, набравшая меньше штрафных очков.

Когда игра освоена, ее можно проводить с передвижением игроков по периметру.

135. СМЕНА МЕСТ

Команды строятся в две шеренги лицом друг к другу, так чтобы игроки образовали пары. Расстояние между ними 5-10 метров. По сигналу преподавателя два назначенных игрока с противоположных сторон прокатывают мячи, а шеренги в это время должны поменяться местами.

Правила:

- если мяч задевает одного из игроков, то этот игрок выбывает из игры;
- осаленный игрок обязан отдать мяч водящему;
- побеждает команда, сумевшая осалить больше соперников за указанное время.

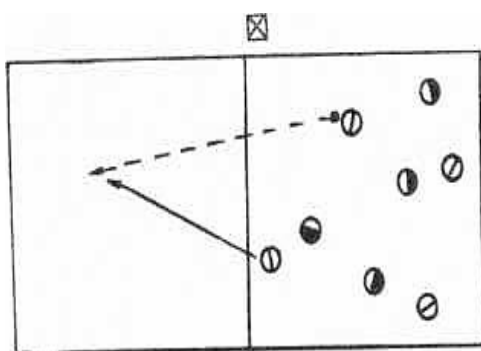


Рис.106

136. ДВА КВАДРАТА

На площадке размечают два квадрата с общей средней стороной (длина 8-9 м). В одном из квадратов располагаются игроки двух команд по три или четыре человека от команды (рис.106).

По сигналу игроки команды, владеющей мячом, передают его друг другу, стараясь не отдать сопернику. Игрок, владеющий мячом, имеет право в любой момент направить мяч во второй квадрат, чтобы в нем продолжить игру. Однако сделать это лучше тогда, когда расстановка своих игроков обеспечивает возможность одному из них легче стартовать в другой квадрат.

Правила:

- игрок, первым завладевший мячом, попавшим в новый квадрат, получает одно очко;
- в квадрате, куда перебегают игроки обеих команд, игра продолжается до тех пор, пока мяч вновь не будет направлен в противоположное место;
- побеждает команда, набравшая за установленное время больше очков (игра длится 5- 10 мин);

Примечание:

- игроки обеих команд все время должны искать удобную позицию, чтобы завладеть мячом, либо закрыть соперника внутри квадрата, где ведется игра, либо найти наиболее выгодную позицию для старта в свободный квадрат.

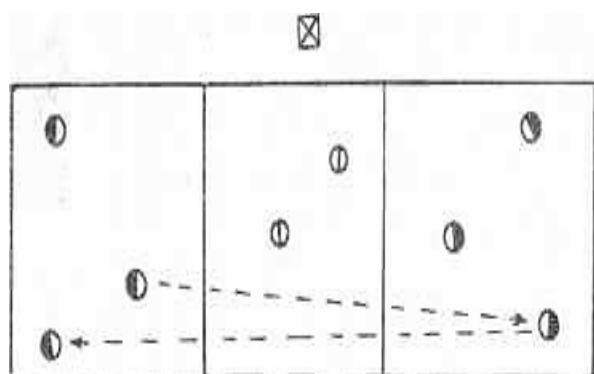


Рис.107

137. ЧЕРЕЗ КВАДРАТ

На площадке размечают три квадрата (5х5 м), примыкающих друг к другу. В средний квадрат выходят двое водящих, а в крайние - по три игрока (рис.107).

Одной из троек дается мяч, который игроки передают (в квадрате) друг другу и посылают через средний квадрат тройке других игроков. Водящие, действуя в одиночку либо вдвоем, стараются перехватить мяч (забегая для этой цели и в крайние квадраты).

Правила:

- игрокам, владеющим мячом, запрещается выходить за пределы своих квадратов;
- игрок, у которого отобрали мяч, а также допустивший техническую ошибку (опустил мяч за пределы квадрата или коснулся его рукой) получает штрафное очко;
- победителем признается игрок, который точнее владеет мячом и меньше имеет штрафных очков;
- побеждает команда, имевшая меньше потерь мяча и выполнившая больше передач за отведенное время;

- игра длится 5-8 мин;

- игроки должны стремиться не только точно, но и быстро передавать мяч как друг другу, так и через средний квадрат.

Число квадратов зависит от количества команд (6 - для двух команд и т. д.).

По истечении указанного времени игроки меняются ролями.

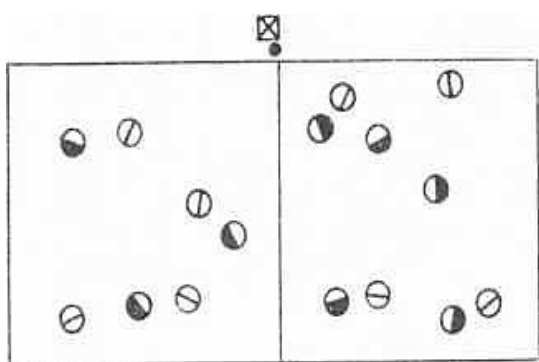


Рис.108

138. ПЕРЕХВАТИ МЯЧ

По сигналу преподавателя одна из команд начинает игру с центра поля. Задача каждой команды - следуя правилам футбола, как можно дольше удерживать мяч, не давая соперникам перехватить его.

Правила:

- если команда, начавшая игру, потеряла мяч, судья останавливает ее хронометр и включает хронометр другой команды (рис.108);

- в момент нарушения правил, при вбрасывании мяча из-за боковых и лицевых линий, а также при других остановках в игре оба хронометра выключаются;

- в конце игры, используя показания хронометров, преподаватель определяет, какая из команд более продолжительное время владела мячом, и объявляет ее победительницей.

- игра может проводиться на ограниченных площадках без ворот;

- как без передвижения в заданном направлении, так и с передвижением.

139. ПО ДВИЖУЩЕЙСЯ ЦЕЛИ

Игроки выстраиваются в две шеренги на одной стороне площадки. Впереди команда убегающих, а позади - команда игроков, бросающих в них мяч. По сигналу преподавателя все игроки одной команды начинают бежать к другой стороне поля. Когда они достигают его середины, игроки другой команды бросают в них мяч из-за головы, стараясь попасть в кого-нибудь из игроков раньше, чем тот добежит до пограничной линии. Затем команды меняются ролями, и игроки бегут в обратную сторону

Правила:

- игрок, попавший в цель, получает очко;
- побеждает команда, набравшая больше очков.

Перед началом игры, играющие должны повторить технику бросания мяча из-за головы.

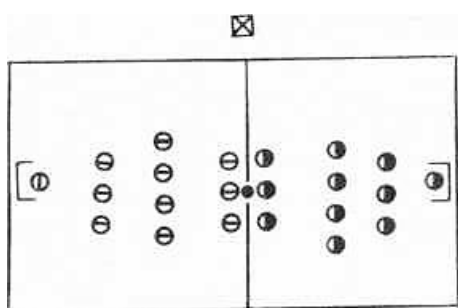


Рис.109

140. ФУТБОЛ РУКАМИ И ГОЛОВОЙ

Игра напоминает ручной мяч или баскетбол, но без ограничения передвижения с мячом в руках. Команды начинают игру по жребию.

Игроки передают мяч друг другу руками, стараясь приблизиться к воротам соперника. Однако пробить по ним игрок может лишь головой. Поэтому важно одному из партнеров выбрать правильную позицию, а другому - точно накинуть ему мяч на голову для успешного завершения атаки (рис.109).

Правила:

- игра проходит в 2 тайма, по 15 мин каждый;

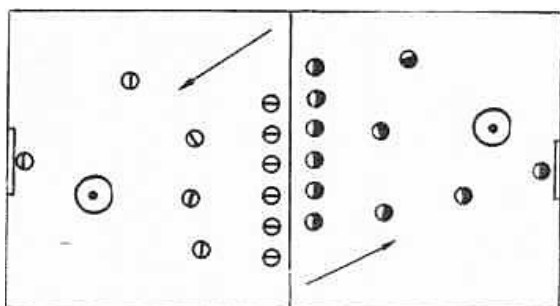
- попал ли мяч в ворота или пролетел мимо - игру начинает команда, за лицевую линию которой был послан мяч;

- мяч не засчитывается, если игрок совершил удар рукой или ногой;

- побеждает команда, забившая больше мячей.

Примечание:

- ворота можно заменить баскетбольным щитом или мишенью на стене.



141. ФУТБОЛЬНЫЕ САЛКИ

На каждой стороне футбольного поля в 11 м от ворот (против каждой штанги) чертят круг диаметром 2 м. В каждый круг кладут по мячу.

Рис.110

Вратарь занимает место в воротах, а

четыре защитника выходят на поле. Навстречу им от средней линии выбегают 6 нападающих, задача которых - не дать себя осалить защитникам (водящим), которые пытаются догнать их и коснуться рукой. Нападающие стремятся прорваться в круг (где пятнать нельзя) и ударить по воротам. Если гол забит (добивать отскочивший от вратаря или штанги мяч нельзя), то вратарь отдает мяч снова в круг нападающему, который ставит мяч на место, убегает за среднюю линию и оттуда вновь делает попытку прорваться в круг (рис.110).

Правила:

- осаленный в ходе игры нападающий штрафуются;

- он должен забежать за линию ворот, затем вернуться к средней линии, откуда и начинать новую атаку;

- игра продолжается 5-10 мин;
- за забитый гол игрок получает 10 очков;
- если нападающий прорвался в круг, но удар его был неточен, ему засчитывается лишь 1 очко;
- защитник за каждого осаленного нападающего получает по 3 очка;
- побеждает команда, набравшая большее количество очков

В ходе игры, спасаясь от преследования, водящий может вернуться в свой «дом», т. е. за среднюю линию.

142. ВСАДНИКИ

Игроки команд с учетом физического развития делятся на первые номера - «лошади» и вторые - «всадники». «Всадники» садятся верхом на «лошадей». Игра в футбол ведется с партнером на плечах. Соблюдая правила футбола и применяя изученные технические приемы, команды стараются забить гол в ворота соперников.

Правила:

- через 2-3 мин или после забитого мяча игроки меняются ролями;
- побеждает команда, забившая больше мячей в ворота соперников;
- игра ведется без вратарей;
- защитники не должны приближаться к воротам ближе, чем на 3 метров;
- за нарушение команда наказывается штрафным ударом по воротам.

3.3.4. СПОРТИВНАЯ ЛАПТА

В 1958 г. по инициативе добровольно-спортивного общества «Урожай» был организован первый чемпионат СССР по лапте. Для его проведения были разработаны правила соревнований (см. книгу: Бура О., Горбунов В., Русская удаляя. - М.: ФиС, 1961, с. 34-40). В основу положены правила игры в «Большую лапту». Главное отличие состоит в том, что в спортивной лапте ведется подсчет очков. За каждую успешную перебежку от города до кона и обратно игрок получает одно очко.

Участники соревнований делятся на следующие возрастные группы:

- детская - 12-14 лет;
- средняя юношеская – 15-16 лет;
- старшая юношеская – 17-18 лет;
- взрослая - от 19 лет и старше.

Каждая команда состоит из 6 полевых игроков и 2 (или более) запасных, что определяется положением о данных соревнованиях. В результате жеребьевки одна из команд становится бьющей, а другая - водящей. Бьющая команда располагается в городе, а водящая - в поле. Игра состоит из двух периодов продолжительностью по 30 мин. каждый и 10-минутного перерыва между ними. После перерыва город занимает та команда, которая в начале первого периода была водящей.

Смена команд в течение периода производится в следующих случаях:

- а) если у бьющей команды не осталось игрока, имеющего право на удар;

б) если игрок водящей команды поймал «свечу» в поле или за линией кона;

в) если игрок бьющей команды, перебегающий поле, осален мячом, брошенным в него игроком водящей команды; г) если произошло самоосаливание игрока бьющей команды.

Самоосаливание происходит, если игрок:

- а) коснется мяча в пределах поля;
- б) выбежит за боковую линию поля или наступит на нее;
- в) начав перебежку, возвратится за линию кона или города.

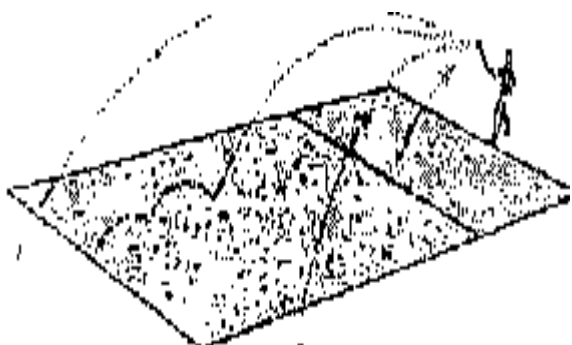


Рис.111

Размеры площадки для игры в спортивную лапту - 60x35 м, для детей - 40x25 м или меньше (устанавливается положением о соревнованиях).

Штрафная линия проводится в 15 м

от линии города, для детей – 10 м или

ближе. Мяч, выбитый ближе штрафной линии, а также приземлившийся за боковой линией поля, не засчитывается. Мяч выбит правильно, если он приземлился на поле (перелетев штрафную линию) или по воздуху пересек линию кона (рис.111).

Удары по мячу производятся по порядку номеров, присвоенных игрокам. Каждый игрок, включая капитана, имеет право на один удар. Удар производится с площадки подающего, ожидающие удара находятся на площадке очередности.

Подкидывание мяча для удара производит игрок водящей команды, выйдя на площадку подающего. Мяч подкидывается с открытой

ладони. В случае трех неправильных подкидываний судья назначает штрафное очко водящей команде.

Штрафное очко дается также за опасные удары, применение силовой борьбы, умышленную задержку мяча.

Побеждает команда, набравшая больше очков; при равенстве очков засчитывается ничья.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Чтобы достигнуть в лапте спортивных успехов или же просто получить от игры пользу и радость, надо овладеть ею в совершенстве. На первый взгляд технические приемы этой игры совсем несложные. Большинство из них совпадает с приемами многих других игр: бег и увертывание от мяча, метание мяча в цель, ловля мяча и перекидывание его между игроками и т. д. Особенность состоит в малых размерах мяча, тогда как в большинстве современных спортивных игр применяются мячи более крупных размеров. В связи с этим для подготовки к игре в лапту нужно специально упражняться в ловле и метании малого мяча. Самым же специфичным приемом в лапте является выбивание мяча в поле ударом биты. Казалось бы, сделать это просто, однако требуется немало интенсивных и упорных тренировок, чтобы стать настоящим мастером-метальщиком. Итак, приступаем к тренировке. С лаптой у стены стоя у глухой стены дома, подбрасывайте мяч и отбивайте его в сторону стены, затем поймите отскочивший мяч и снова отбивайте. Можно играть вдвоем, по очереди выполняя роль подавальщика. То же в спортзале у торцовой стены. Двое играющих становятся напротив друг друга на расстоянии 15-20 м на лужайке, поляне, в

спортзале. У каждого в руке лапта. Один игрок подкидывает сам себе мяч (лучше тряпичный или поролоновый) и отбивает его в сторону напарника, другой игрок ловит мяч или поднимает с земли и отбивает обратно. За каждую правильную подачу и пойманную «свечу» начисляется одно очко. Если мяч не пролетел половины расстояния, он считается поданным неправильно; в этом случае подававший поднимает его и передает напарнику. Можно ограничить отклонения мяча в стороны, обозначив боковые границы площадки

РУССКАЯ ЛАПТА

Правила соревнований

Лапта - эффективнейшее средство развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, формирования жизненно важных для человека двигательных умений и навыков. И тем не менее остается она непопулярной, мало увлекающей людей.

Почему так получается?

Первое. Лапта - игра, которая требует проявления большой ловкости. В ней используется мяч небольшого размера, ловить который совсем не легко, особенно, когда он скачет по неровному полю. А действовать при всем том приходится быстро, да еще распределяя внимание сразу на многие объекты. От мяча надо уметь уворачиваться. Кто играл с мячом, тот знает, что это значительно сложнее, чем ловить его, перехватывать. При подаче удар по мячу выполняют узкой палкой. Совершить такую подачу труднее, чем пользуясь теннисной, для бадминтона или пинг-понга ракетками.

Названные сложности прибавляют лапте ценности как средства физического воспитания. Однако сейчас эти вроде бы преимущества оборачиваются для привлечения ребят к игре помехой. Для людей старшего поколения лапта являлась любимым занятием. Но тогда не было ни телевизоров, ни компьютеров, большую часть свободного времени мальчики и девочки, юноши и девушки проводили в играх во дворе. Современные дети смотрят телевизоры, увлекаются компьютерными играми. Заниматься всякими там подвижными играми им некогда. Посему двигательная подготовленность у них, в общем-то, сравнительно невысокая. И такая сложная игра, как лапта, оказывается для детей малопривлекательной.

Второе обстоятельство, которое сдерживает распространение игры. Самое главное - лапта не имеет единых правил. А без них невозможно, как положено, проводить соревнования. Без соревнований же нельзя развивать игру. Вот сейчас часто говорят о бейсболе. Сравнивают его с лаптой. Удивляются. Как же, мол, так игры эти схожие, одинаково полезные, но американское изобретение пользуется у себя на родине гигантской популярностью, а у нас лапта вроде бы никому не нужна. А чего удивляться? Бейсбол - это спорт. А спорт - это соревнования, вовлекающие в сферу своего влияния массу людей. Соревнования же - это прежде всего единые правила. Для бейсбола они установлены - жесткие, четкие. Бейсбол - полноценная спортивная игра. Наша же лапта остается двигательным развлечением. Проводят ее по-разному. Иногда даже в пределах одной школы, лагеря. В сущности, лаптой мы называем не определенную какую-то игру, а ее варианты.

Ниже приведены правила разработанные В.И. Щемелининым и утверждены Всероссийской федерацией бейсбола, софтбола и русской лапты. В них расписан каждый пункт так, чтобы по возможности предупредить вопросы, которые обычно возникают при проведении состязаний по лапте. Ведь известно, что если соревнования проходят нечетко, если допускаются различные трактовки правил, то такие состязания отбивают желание в них участвовать. Кроме того, их текст составлен таким образом, чтобы правила могли без особого труда усвоить и те люди, которые никогда не играли в лапту и вообще , мало с ней знакомы.

Правило I. Игра

Статья 1. Определение

Русская лапта - это двусторонняя командная игра, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями. Цель одной команды - совершить как можно больше перебежек после совершенных ударов битой по мячу в отведенное для игры время, где каждый игрок, совершивший полную перебежку, приносит своей команде очко.

Цель другой команды - не дать соперникам сделать перебежки осаливанием мячом и поймать больше «свечей», причем, осалив перебежчика, команда получает право на удары и перебежки, если не произойдет переосаливания (ответного осаливания).

Правило II. Оборудование статья

2. Размеры площадки

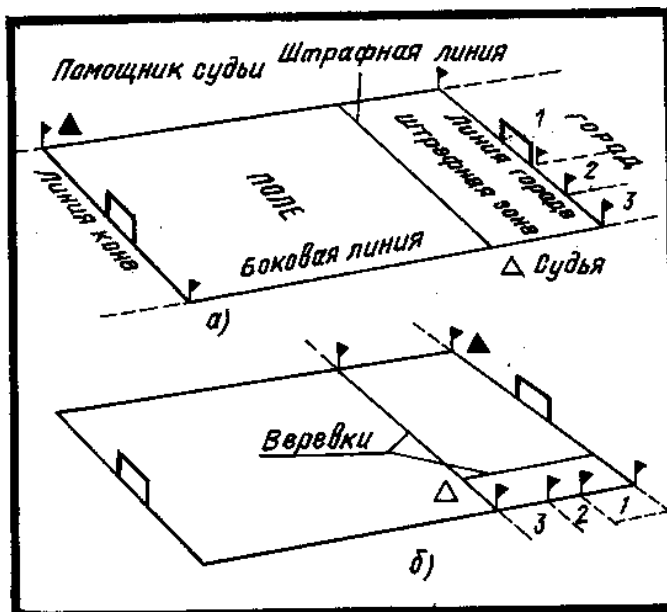


Рис.112

Игровая площадка представляет собой прямоугольник, имеющий твердую поверхность (травяное или искусственное покрытие), свободную от каких-либо предметов, размером 40-55 м в длину и 25-40 м в ширину. Размеры измеряют по внутреннему краю линий, ограничивающих площадку.

На рисунке 112 показаны варианты использования футбольного поля для лапты:

а) для игры юношей и девушек 18 лет и старше;

б) для игры детей 13-17 лет;

1 – зона очередности; 2 – зона подающего; 3 – зона бегущих (пригород).

Статья 3. Линии, ограничивающие площадку

Игровая площадка размечается хорошо видимыми линиями, ширина линий разметки 8 см. Линии, расположенные по длинным сторонам игровой площадки, носят название «боковые линии», линии вдоль коротких сторон - «линия дома» и «линия кона». Поле должно быть окружено свободной зоной: за линией дома 5-8 м, за боковыми линиями 10-20 м, за линией кона 20-40 м. В 10 м от линии дома проводится контрольная линия, которая образует штрафную зону.

Статья 4. Штрафная зона

Штрафная зона представляет собой прямоугольную площадку размером 10x25 - 40 м, необходимую для определения действительности удара по мячу, т.е. удары действительны, если мяч при прочих условиях (см. ст.23) не попал в штрафную зону.

Статья 5. Площадка очередности

Площадка очередности предназначена для ожидания игроками очередности удара по мячу.

Статья 6. Пригород

Пригород - это место, откуда совершаются перебежки игроками, выполнившими удары по мячу.

Статья 7. Площадка подающего

Площадка подающего расположена в центре линии дома. Ширина площадки 3 м, в центре, на расстоянии 50 см от линии дома, диаметром 50 см чертится круг подачи.

Статья 8. Бита

Бита должна быть цельнодеревянной, без дополнительной обмотки, длиной 60-110 см, диаметром 5 см ± 1 мм. Диаметр рукоятки биты должен быть не менее 3 см, длина рукоятки не более 30 см.

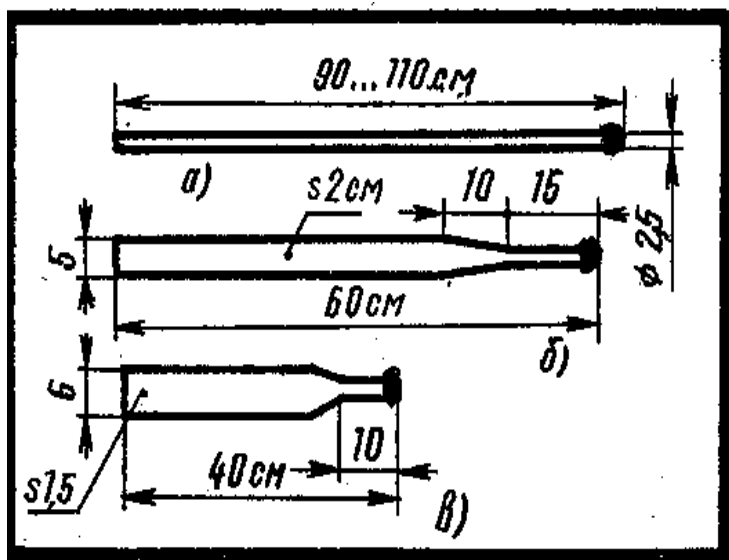


Рис.113

Конец рукоятки имеет

утолщение, обеспечивающее безопасность при проведении ударов по мячу, Каждый игрок может пользоваться индивидуальной битой (игро-

кам в возрасте до 12 лет разрешается пользоваться плоской битой длиной 80 см, шириной до 6 см и толщиной 2 см). Запрещается играть бейсбольными и софтбольными битами. Вес биты не должен превышать 1500 ± 50 г. На рисунке 113 показаны палки – биты: а – для юношей и девушек 18 лет и старше; б – для детей 11- 17лет; в – для детей 8-10 лет и игры в спортивном зале.

Статья 9. Мяч

Игры проводятся теннисными мячами, длина окружности которых составляет 20 см, а вес до 60 г.

Правило III. Игроки, запасные, тренеры

Статья 10. Команды

Каждая команда состоит из 10 игроков, один из которых является капитаном, и тренера, которому может помогать помощник тренера (см. ст.13). Во время игры на площадке должны находиться шесть игроков каждой команды, но не менее четырех (см. ст.31), которые могут быть заменены в соответствии с положениями, предусмотренными настоящими правилами. Член команды является игроком, если он

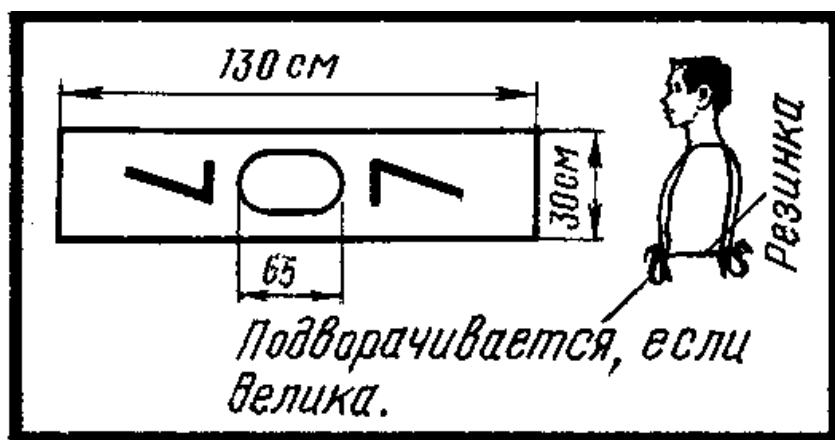


Рис.114

находится на площадке и имеет право играть. В других случаях он является запасным. Запасной становится игроком, когда судья разрешает ему выйти на площадку в

соответствии с правилами.

Все игроки должны иметь номера на майках спереди и сзади; цифры должны быть одного цвета, контрастного цвету маек.

Номера на спине должны быть высотой не менее 20 см, номера на груди - не менее 10 см. Команды должны использовать номера от 1 до 12. Игроки одной команды должны быть одеты в майки одного цвета, как на груди, так и на спине. Разрешается использовать рекламу на майках. Разрешается во время игры использовать накидки одного цвета с номерами (*рис.114*).

Статья 11. Игрок, покидающий площадку

Игрок не может покинуть площадку в игровое время без разрешения судьи. О наказаниях (*см. ст.41*).

Статья 12. Капитан, его права и обязанности

Капитан является представителем своей команды и контролирует игру. Капитан может обращаться к старшему судье по вопросам, связанным с толкованием правил, или для получения необходимой информации при условии, что это делается в корректной форме.

Если по какой-либо уважительной причине капитан покидает площадку, он обязан сообщить старшему судье, кто из игроков остается капитаном на время его отсутствия. Капитан команды имеет право просить старшего судью заменить подающего игрока команды соперника, если тот подает мяч для удара не по правилам (*см. ст.34*).

Статья 13. Тренеры

Не менее чем за 15 мин. до начала игры тренеры должны сообщить секретарю фамилии и номера игроков, которые будут принимать участие в игре, а также фамилии капитана, тренера и помощника тренера.

Не позднее чем за 5 мин. до начала игры тренеры должны подтвердить фамилии и номера заявленных игроков и тренеров и подписать протокол. Одновременно они должны сообщить фамилии шести игроков, которые начинают игру.

Если игрок меняет свой номер в процессе игры, он должен сообщить об этом секретарю и старшему судье. Просьбы о минутных перерывах высказываются тренером. Если тренер собирается произвести замену игрока, то он должен дать указания игроку, выходящему на замену, и сообщить об этом секретарю. Игрок должен быть готов принять участие в игре немедленно (*см. ст.33*).

Если у тренера есть помощник, то его фамилия должна быть вписана в протокол до начала встречи. Он выполняет обязанности тренера, если тот по какой-либо причине не может продолжать их выполнять.

Обязанности тренера может выполнять капитан команды. Если он должен покинуть игровую площадку по какой-либо причине (уважительной), он может продолжать действовать как тренер. Однако если он получил красную карточку или не может выполнять обязанности тренера из-за серьезной травмы, то игрок, заменивший его как капитана команды, заменяет его и в качестве тренера.

Правило IV. Судьи и их обязанности

Статья 14. Судьи и их помощники

Игру проводят старший судья, двое судей на линии, а также их помощники: секретарь, судья-информатор и судья-хронометрист. Старший судья и судьи данной игры не должны быть каким-либо образом связаны с организациями, представленными на площадке. Они

должны быть достаточно компетентными и беспристрастными. Судьи не должны давать согласие на изменение правил игры. Судьи должны быть одеты в форму, состоящую из светлых брюк и рубашки, спортивной обуви.

Статья 15. Обязанности и права старшего судьи

Старший судья знакомится с полем для игры и разметкой, принимает решение о пригодности их к игре; участвует в комплектовании своей бригады; руководит проведением встречи. Ему подчиняются все судьи бригады и члены играющих команд; принимает решения по всем вопросам, возникающим в ходе игры; проверяет соответствие формы и инвентаря для игры правилам соревнований; организует выход играющих команд на поле, проводит жеребьевку; дает свисток на начало встречи и ее окончание; делает замечания, предупреждения игрокам или удаляет их с поля за допущенные нарушения, используя для этого желтую или красную карточки; при вынужденной остановке или искусственной задержке игры по вине одной из команд прибавляет время игры, о чем сообщает капитанам команд; принимает решения в спорных игровых ситуациях; в конце каждой половины игры или в любое время, которое считает необходимым, внимательно проверяет протокол и утверждает счет; имеет право принимать решения по всем вопросам, специально не оговоренным настоящими правилами.

Статья 16. Обязанности судей на линии

Судьи на линии фиксируют ошибки, входящие в их компетенцию (выход мяча при ударе за боковую линию по воздуху, самоосаливание игроков при перебежках, касание игроков нападения игрока защиты, пытающегося его осалить); следят за правильностью пересечения ли-

ний дома и кона игроками нападения при перебежках; определяют момент осаливания и переосаливания; фиксируют ловлю мяча с лета; при необходимости дают пояснения старшему судье по завершившейся игровой ситуации. Помогают старшему судье фиксировать игроков, совершивших перебежку без очков (т.е. после осаливания или переосаливания).

Статья 17. Обязанности секретаря

Секретарь ведет протокол встречи; фиксирует производимые командами замены; контролирует действия игроков при подаче и ударах по мячу; следит за очередностью ударов игроков нападения; подписывает вместе со старшим судьей и капитанами команд протокол встречи и сдает его главному секретарю; помогает старшему судье фиксировать попадание мяча в штрафную зону при проведении игроками ударов по мячу; извещает старшего судью по просьбе тренера, помощника тренера или капитана о предстоящей замене; регистрирует минутные перерывы; срочно уведомляет старшего судью о нарушениях, связанных с очередностью ударов или изменением номеров игроков.

Статья 18. Обязанности судьи-информатора

Судья-информатор знакомит зрителей с основными положениями и правилами соревнований, с командами, участниками, судьями и тренерами; информирует зрителей и участников соревнований о ходе соревнования с помощью радиовещания, щитов информации, табло и т.д., согласовывая свои действия со старшим судьей и секретарем.

Статья 19. Обязанности судьи-хронометриста

Судья-хронометрист фиксирует время игры, продолжительность минутных перерывов.

Правило V. Правила игры

Статья 20. Продолжительность игры

Игра состоит из 2 таймов по 30 мин. каждый с 5-минутным перерывом между ними.

Статья 21. Разминка

За 15-30 мин. до начала встречи команды проводят разминку, При проведении заключительной части разминки (за 5 - 10 мин. до начала игры) на игровом поле одна из команд занимает правую половину поля, другая - левую. Условной границей при этом является воображаемая линия, проходящая через центр круга подачи параллельно боковым линиям до линии кона.

Статья 22. Жеребьевка. Начало игры

Перед началом игры по свистку старшего судьи команды выходят на контрольную линию через боковые линии навстречу друг другу для приветствия. После приветствия старший судья проводит жеребьевку, в которой участвуют капитаны команд.

Игроки команды, которой по жребию выпало начинать первый тайм в защите, занимают исходные позиции в поле, а первый номер нападающей команды становится с битой на площадку подающего у круга подачи. Остальные игроки находятся на скамейках своих команд. От команды защитников игрок -подающий становится также у круга подачи. По свистку старшего судьи подающий делает подачи, а нападающий - первый удар по мячу.

Статья 23. Подача и удары по мячу

Подача мяча проводится одним из игроков защиты открытой ладонью над кругом подачи на высоту 1,5 - 2 м или на высоту, указанную

нападающим. В момент подачи мяча нападающий и подающий игроки располагаются на площадке подающего по разные стороны круга подачи. Каждый игрок нападения имеет право на использование двух попыток.

Если после одного из ударов мяч оказался в игре (выбит на игровое поле за пределами штрафной зоны, или, коснувшись поля, вылетел за одну из боковых линий, или вылетел за линию кона по земле или по воздуху между флагами), игроки нападения, имеющие право на перебежку могут ее начать.

Игрок нападения, не сумевший ввести мяч в игру после двух попыток, получает право на перебежку, с пригорода только при следующем правильном ударе одного из игроков своей команды.

Если мяч подан для удара с нарушением правил, но оказался введенным в игру, то такой удар засчитывается, при промахе удар также засчитывается.

В случае если при выполнении удара по мячу вырывается из рук бита и падает на площадку, то удар засчитывается как промах.

Игрок, совершающий подачу мяча, находясь в поле, пользуется правами игрока защиты.

Если игрок выполняет подачу с нарушением требований (см. ст. 35), то ему делается замечание, при повторном нарушении он заменяется другим игроком команды.

В начале каждого тайма, а также после перехода из защиты в нападение игроки нападения выходят на удар согласно поданной заявке, сохраняя очередность. Право на последующий удар игроки получают только после полной перебежки. Если в ходе игры у нападающей ко-

манды не окажется игроков, имеющих право на удар, то происходит свободная смена.

В случае промаха пяти игроков команды нападения или в ситуации, когда в пригороде находятся 5 игроков, а шестой выполняет удар, при действительном ударе защитники обязаны быстро вывести мяч из игры (т.е. за линию дома).

Игроки нападения, пока мяч находится в игре, имеют право выполнять перебежку за линию кона и наступить на площадку, в этом случае они также получают очко и имеют право на удар, возвращаясь в дом.

Удар считается действительным, если мяч касается игрока защиты и выходит по воздуху за боковые линии.

Статья 24. Возвращение мяча в дом

Игроки защиты, получив мяч, обязаны вернуть его в дом, если не возникнет ситуации для осаливания. При возвращении мяча (обычно через подающего) в штрафной зоне не должно находиться более одного игрока команды. Мяч возвращается без задержки и считается вышедшим из игры, если он пересекает линию дома. Обратно из-за линии дома мяч на площадку не может быть возвращен, так как считается, что он уже вышел из игры.

Статья 25. Перебежки

Каждый игрок нападения, совершивший после правильного удара по мячу (или ввода мяча в игру) полную перебежку из пригорода или площадки подающего за линию кона и обратно за линию дома и при этом не был осален или самоосален, приносит своей команде очко. Иг-

рок, совершивший правильный удар, может начать перебежку из площадки подающего.

Нападающие, имеющие право на перебежку, в любой момент могут начать перебежку, пока мяч находится в игре и не возвращен в дом. Если до пересечения мячом линии дома игроки нападения начали перебежку, то они обязаны закончить ее в одну сторону.

Игрок, сделавший перебежку из дома за линию кона, может при необходимости остаться там и возвратиться в дом после одного из последующих ударов своей команды, что также является полной перебежкой.

Перебежка считается начатой, если игрок заступил за линию дома или кона хотя бы одной ногой или коснулся игрового поля любой другой частью тела. Перебежка считается оконченной, если игрок хотя бы одной ногой заступил за линию дома или кона, а другая нога при этом не касается игрового поля или если игрок пересек линию кона или дома по воздуху после финишного прыжка.

Если после начатой перебежки игроки нападения оказались за линией кона, то защитники обязаны доставлять мяч без задержки в дом для продолжения игры (*см. ст.36*).

Статья 26. Осаливание

Игрок, совершающий перебежку, считается осаленным, если его коснется в пределах игрового поля мяч, брошенный в него любым игроком защиты. Умышленное попадание мячом в голову осаливанием не считается. За нарушение этого правила игроку делается предупреждение, а при повторном нарушении он удаляется с поля (*см. ст.39*).

С целью осаливания игроков нападения защитники имеют право передвигаться с мячом по своему усмотрению или передавать мяч любому игроку своей команды.

После осаливания игроки защиты обязаны убежать за линию дома или кона, так как осаленная команда может произвести ответное осаливание. Ответные осаливания могут продолжаться до тех пор, пока все игроки последней осалившей команды не убегут за линию кона или дома.

При попытке осаливания игроки не имеют права касаться друг друга, в противном случае нарушители могут быть наказаны.

Для ответного осаливания игроки команды нападения, находящиеся за линией дома, имеют право выбегать на площадку (если мяч не вышел из игры), помогая своим игрокам.

Статья 27. Самоосаливание

Игрок нападения считается самоосаленным, если он начал перебежку и возвратился за линию дома. В этом случае команда нападения уходит играть в защиту.

Игрок нападения считается самоосаленным, если он начал перебежку и наступил хотя бы одной ногой на боковую линию или, начав перебежку с линии кона, вернулся обратно на кон.

Игрок защиты считается самоосаленным, если он после осаливания или самоосаливания нападающего сам оказался за боковой линией последним или коснулся мяча после совершенного осаливания или самоосаливания.

Момент самоосаливания (как и осаливания) фиксируется судьейским свистком и соответствующими жестами судей.

Если к моменту осаливания или самоосаливания игроки нападения не успели завершить перебежку в дом, то очков команде они не приносят, а только получают право на удар. Игроки, задержавшиеся при этом за линией кона, при возвращении в дом также очков не приносят.

Если один из игроков оказался самоосаленным, то игрок противоположной команды, находящейся с мячом, обязан положить его на поле и покинуть площадку за линию дома или кона вместе со своими игроками.

Умышленное самоосаливание (см. ст.39).

Статья 28. Ловля мяча с лета

Если защитник поймал отбитый мяч с лета в пределах поля или вне его, то он приносит своей команде очко и обязан быть готовым к осаливанию игроков нападения, если они выйдут на перебежку.

Статья 29. Очки

Очко своей команде приносит игрок, поймавший «свечу», а также игрок, совершивший полную перебежку неосаленным или до осаливания другого игрока своей команды.

Статья 30. Результат игры

Результат игры определяется по наибольшему числу очков, набранных командой за игровое время.

При равном количестве очков фиксируется ничья.

При проведении стыковых игр или игр по системе с выбыванием в случае ничейного результата после основного времени игры проводится после жеребьевки дополнительный период продолжительностью 10 мин. или несколько таких периодов, необходимых для получения преимущества одной из команд. Между дополнительными периодами

предусматриваются перерывы продолжительностью до 30 мин., в начале каждого дополнительного периода проводится жеребьевка.

Статья 31. Поражение. Если в процессе игры у одной из команд на площадке остается меньше четырех игроков, то игра прекращается и этой команде засчитывается поражение.

Если команда, которой засчитывается победа из-за снятия с игры соперника, имеет к этому моменту преимущество в счете, то фиксируется этот счет. Если команда не имела преимущества в счете, то фиксируется счет 2:0 в ее пользу.

Статья 32. Окончание игры. Игра заканчивается по звуковому сигналу старшего судьи, извещающего об истечении игрового времени соответствующим жестом (см. жесты судей).

Правило VI. Правила, касающиеся игроков.

Статья 33. Замена игроков. Прежде чем выйти на площадку, заменяющий игрок должен информировать об этом секретаря. Он должен быть готовым немедленно принять участие в игре.

Секретарь подает сигнал на замену после того, как мяч выйдет из игры, по сигналу старшего судьи, но до того момента, когда снова будет дан свисток на подачу.

Заменяющий игрок должен оставаться за пределами площадки до тех пор, пока старший судья не разрешит ему выход на площадку, после чего он должен выйти немедленно. Замены должны производиться как можно быстрее. Если, по мнению судьи, имеет место неоправданная задержка времени, то команде-нарушительнице засчитывается минутный перерыв.

При игре в защите может быть заменен любой игрок. При игре в нападении имеет право на замену только игрок, имеющий право на удар.

Статья 34. Спорный мяч. При розыгрыше спорного мяча игроки возвращаются на места, которые они занимали до спорной ситуации в игре (мяч улетает за какое-либо ограждение или препятствие, и его невозможно достать, обоюдное неумышленное столкновение и т.д.).

Правило VII. Нарушения и наказания.

Статья 35. Нарушения при подаче и ударе по мячу. Нарушением при подбрасывании мяча является: подбрасывание мяча подающим не по вертикали, а по дуге; подбрасывание с закрытой ладони; непопадание мяча в круг подачи; подкручивание мяча при подбрасывании; неподбрасывание на высоту, указанную бьющим игроком; подбрасывание с поля. В случае указанных нарушений капитан команды соперника имеет право попросить старшего судью о замене подающего игрока.

Запрещается производить удары по мячу, держа биты одной рукой.

Нарушением при ударе является: выброс биты на поле; выход на площадку подающего очередного игрока с битой, пока мяч находится в игре; нарушение очередности ударов; затягивание времени для ударов после свистка судьи; удар не выполняется при правильном подбрасывании; игрок при выполнении удара заступает за линию дома. В случае указанных нарушений судья делает предупреждение, при повторном - предъявляется желтая карточка.

Если у игрока, выполняющего удар, вылетает из рук бита и падает на поле либо за линией дома, что небезопасно для игроков, засчитывается промах.

Статья 36. Нарушение при возвращении мяча в дом.

Нарушением при возвращении мяча в дом является: задержка мяча на поле, когда игроки нападения находятся за линией кона или дома и попыток на перебежку не делают; мяч, спрятанный игроком, возвращается в дом; обманные движения мячом, спрятанным в руке во время переноса мяча за линию дома; в штрафной зоне находятся два игрока защиты.

За задержку мяча на поле Старший судья наказывает добавлением времени игры, свистком о выходе мяча из игры либо предъявлением желтой карточки игроку, находящемуся с мячом. За скрывание мяча под одежду предъявляется желтая карточка игроку-нарушителю. При обманных движениях во время переноса мяча за линию дома старший судья

подает свисток о выходе мяча из игры или делает предупреждение. При нахождении в штрафной зоне двух игроков защиты старший судья делает предупреждение игрокам.

Статья 37. Нарушение при перебежках. Нарушением при перебежках является: выбегание за линию дома или кона игроков, имеющих право на перебежку, в том числе умышленное, до удара; столкновение с игроком защиты, ожидающим передачу от своего игрока; умышленное самоосаливание; перебежки с площадки очередности.

При указанных нарушениях старший судья делает предупреждение или предъявляет нарушителям желтую карточку.

Статья 38. Нарушение при игре в защите. Нарушением при игре в защите является: выбегание защитников за пределы площадки до удара; задержка игроков при выполнении ими перебежек; необоснованные передачи мяча между собой с целью задержки времени; выброс мяча во время самоосаливания игрока, выполняющего перебежку. За указанные нарушения старший судья делает предупреждение либо предъявляет игрокам-нарушителям желтую карточку.

Статья 39. Нарушение при осаливании и переосаливании. Осаливание считается недействительным, если игроку, выполняющему перебежку, мяч попадает в голову.

Если игрок защиты выполнил осаливание игрока нападения, не выпустив мяча из руки, то засчитывается переосаливание игрока защиты.

Переосаливание считается недействительным, если игроки осаленной команды вернут на поле мяч, выкатившийся (вышедший) за линию дома.

Осаливание биты, выкатившейся на игровое поле, запрещается.

Осаливание за пределами игрового поля считается недействительным.

Правило VIII. Правила поведения.

Статья 40. Определение. Правильное течение игры требует полного сотрудничества членов обеих команд, включая тренеров, запасных, судей и их помощников. Обе команды имеют право предпринимать максимум усилий для достижения победы, но обязаны при этом не нарушать принципов спортивной этики и справедливой игры.

Нарушение принципов этого сотрудничества и духа игры, преднамеренное и повторяющееся, рассматривается в соответствии с положениями, предусмотренными в следующих статьях настоящих правил.

Статья 41. Желтая карточка игроку

Игроки не должны пренебрегать указаниями судей или позволять себе неспортивное поведение:

- а) непочтительно обращаться к судье или касаться его;
- б) сквернословить и позволять себе оскорбительные жесты;
- в) дразнить соперника или препятствовать при перебежках, задерживая руками или СТЕЗЯ подножки;
- г) задерживать игру;
- д) не поднимать должным образом руку после совершенной полной перебежки;
- е) менять свой игровой номер, не предупредив секретаря и старшего судью;
- ж) выходить на игровую площадку на замену, не предупредив об этом секретаря или судью (если только замена не происходит между таймами) или во время минутного перерыва, после ухода с игровой площадки в течение этого минутного перерыва.

Нарушения, совершенные непреднамеренно и не повлиявшие на игру или носившие административный характер, не наказываются желтой карточкой, если они не повторяются.

Нарушения, носящие преднамеренный, неспортивный характер или дающие провинившемуся игроку несправедливое преимущество, должны незамедлительно наказываться желтой карточкой.

Желтую карточку получают также игроки, нарушившие правила, указанные в статьях 35, 36, 37, 38, 39.

Статья 42. Желтая карточка тренерам, запасным и лицам, сопровождающим команду

Тренер, помощник тренера, запасные игроки и сопровождающие команду лица не имеют права: выходить на игровую площадку (за исключением случаев, когда на это есть разрешение судьи для оказания помощи игроку, получившему травму); покидать свое место для того, чтобы следить за действиями команды на площадке из-за ограничительных линий; непочтительно обращаться к судьям.

Тренеру разрешается обращаться к игрокам своей команды во время минутного перерыва при условии, что он не выходит на игровую площадку, а игроки не переступают боковые линии (если только на это не получено предварительное разрешение судьи).

Статья 43. Красная карточка игроку

Игрок, имеющий желтую карточку, совершивший нарушение повторно, дающее провинившемуся игроку несправедливое преимущество, наказывается красной карточкой и удаляется до окончания игры без права на замену.

Красной карточкой наказывается игрок, имеющий желтую карточку, совершивший умышленно нарушение, указанное в статьях 35 - 40, и удаляется также до окончания игры без права на замену.

Статья 44. Красная карточка тренерам, запасным и лицам, сопровождающим команду

За серьезное повторное нарушение статьи 41 или неспортивное поведение самого тренера, помощника тренера, запасных и лиц, сопро-

вождающих команду, тренер наказывается красной карточкой и удаляется с места проведения игры. Его функции передаются помощнику тренера или, в случае его отсутствия, капитану.

Правило IX. Правила отсчета времени

Статья 45. Минутный перерыв

Каждая команда может взять два минутных перерыва в каждой половине игры и по одному минутному перерыву в каждом дополнительном периоде.

Неиспользованные минутные перерывы не могут быть перенесены на следующую половину игры или дополнительный период.

Тренер имеет право просить минутный перерыв. Он должен сделать это лично, подойти к секретарю и четко произнести «Тайм-аут», сопровождая просьбу соответствующим жестом рук.

Секретарь информирует старшего судью о получении просьбы на минутный перерыв, как только мяч выйдет из игры и обязательно до того момента, когда мяч снова будет в игре.

Если команда, взявшая минутный перерыв, готова начать игру до его истечения, старший судья имеет право начать игру немедленно.

Исключение. Минутный перерыв не засчитывается, если травмированный игрок готов играть немедленно или заменяется в кратчайшие сроки или судья разрешает задержку.

Статья 46. Остановка времени в случае травмы

Судьи могут остановить время в случае получения игроком травмы или по какой-либо другой причине. Если в момент получения травмы мяч находится в игре, старший судья должен воздержаться от подачи

сигнала и дождаться окончания игрового действия, т.е. того момента, когда мяч будет выведен из игры. Если необходимо срочно оказать помощь игроку, получившему травму, старший судья может немедленно остановить игру.

Если травмированный игрок не может сразу продолжать игру, он должен быть заменен в течение 1 мин. или как можно быстрее. Если травмированный игрок заменен с задержкой, старший судья засчитывает минутный перерыв и имеет право добавить игровое время. Если у команды не остается тайм-аутов, тренеру дается желтая карточка.

Жесты судей.

Жесты настоящих правил должны быть хорошо изучены судьями и применяться в процессе игры. Очень важно, чтобы секретарь также хорошо знал эти жесты.

1. Подача на нападающий удар - старший судья подает свисток и делает движение вытянутой рукой вперед - в сторону снизу вверх.

2. Промах или недействительный удар - два коротких свистка старшего судьи.

3. Мяч выходит за боковые линии площадки по воздуху - аут: старший судья подает свисток и сгибает руки вперед, поворачивая открытые ладони на себя, судья на линии поднимает вверх флажок.

4. Осаливание и переосаливание - старший судья подает свисток и показывает вытянутой вперед рукой на площадку (игровое поле), судья на линии выполняет аналогичное движение флажком.

5. Промах при осаливании или переосаливании - старший судья поднимает вытянутые руки в стороны, судья на линии аналогично выполняет движение с флажком в руке.

6. Самоосаливание - старший судья подает свисток и показывает рукой на линию, судья на линии показывает движение флажка по линии заступа.

7. Мяч выходит из игры за линию дома - старший судья подает свисток.

8. Замена игрока - старший судья и секретарь перекрещивают руки перед грудью.

9. Игроки нападения, выполняя перебежку, приносят очки - старший судья поднимает вверх руку в сторону секретаря и показывает пальцами количество очков, в том числе при необходимости двумя руками.

10. «Свеча» - аналогично пункту 9 показывают оба судьи очко команде защиты.

11. Минутный перерыв - буква «Т» с помощью указательного пальца и горизонтально поднятой ладони.

12. Окончание игры или тайма - старший судья поднимает открытую ладонь вверх, пальцы вместе, и подает продолжительный свисток.

13. Мяч попадает при ударе в штрафную зону - старший судья подает два коротких свистка и показывает левой рукой на зону, а правую руку поднимает в сторону линии дома, секретарь показывает флажком в сторону линии дома.

14. Второй удар - старший судья, сгибая руку вперед, показывает два пальца в сторону площадки подающего.

15. Очки не засчитываются при перебежке - старший судья выпол-

няет перекрестные движения руками перед собой.

16. Желтая (красная) карточка игроку, тренеру и т.д. - старший судья поднимает вверх перед нарушителем карточку и записывает номер нарушителя.

17. Столкновение - удар по ладони кулаком (старший судья, судья на линии).

18. Спорный мяч - старший судья поднимает руки вверх, пальцы сжаты в кулак, большие пальцы вверх.

19. Задержка - старший судья, судья на линии - захватывают одной рукой за запястье другой.

20. Заступ за линию дома игроками нападения и возвращение, самосаливание - старший судья подает два коротких свистка, показывает на линию дома и на игрока, совершившего заступ, затем круговым движением перед собой в горизонтальной плоскости показывает смену команд.

21. Игрок защиты до удара выходит за пределы площадки - судья на линии поднимает флажок вверх, старший судья подает два коротких свистка и делает соответствующие замечания.

Смена площадок (команды защиты и нападения меняются местами) - старший судья выполняет круговое движение рукой перед собой в горизонтальной плоскости.

ЛИТЕРАТУРА

- Ахмеров Э.К. и др.* Спортивные и подвижные игры в школе. - Мн.: Вышэйшая школа, 1968.
- Бажуков С.М.* Здоровье детей - общая забота.- М.: ФиС, 1987.
- Бондарь А.И., Островский Г. Л.* Баскетбол в школе. - Мн.: Вышэйшая школа, 1982.
- Былеева Л.В., Коротков И.М.* Подвижные игры. - М.: ФиС, 1982.
- Былеева Л.В., Григорьев Л.В.* Игры народов СССР. - М.: ФиС, 1985.
- Васильков Г.А., Васильков В.Г.* От игры к спорту. Сборник эстафет и игровых заданий. - М.: ФиС, 1985.
- Веселая З.А.* Игра принимает всех. - Мн.: Вышэйшая школа, 1985.
- Вилькин Я.Р.* Белорусские народные игры. - Мн.: Вышэйшая школа, 1969.
- Геллер Е.М.* Спортивные развлечения и игры. - Мн.: Вышэйшая школа, 1971.
- Геллер Е.М.* Игра на переменах для школьников 7-9-х классов. - М.: ФиС, 1985.
- Геллер Е.М.* На старт вызывает «Спортландия».- Мн.: Вышэйшая школа, 1988.
- Геллер Е.М., Гуревич И. А.* Методические рекомендации комплексного проведения соревнований по подвижным играм и конкурсам профессионального мастерства. - Мн.: Вышэйшая школа, 1979.
- Глязер С.В.* Зимние игры и развлечения. - М.: ФиС, 1973.
- Гнатюк Н.П.* Тысяча и одно увлечение. - Мн.: Вышэйшая школа, 1979.
- Гуревич И.А.* 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. - Мн.: Вышэйшая школа, 1992.
- Коротков И.М.* Подвижные игры в школе: в помощь учителю физической культуры. - М.: ФиС, 1979.
- Коротков И.М.* Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1971.

- Кротов В. Я., Семкин А.А.* Спортивные игры на уроках физического воспитания в профтехучилищах. - Мн.: Вышэйшая школа, 1976.
- Кубышкин В.И.* Учите школьников плавать. - М.: ФиС, 1988.
- Курносова Л.А.* Мама, папа, я - дружная семья. - М.: Класный руководитель. 1999. №2.
- Курись В.Н., Баршай В.М., Стрельченко В.Ф.* Подвижные игры. – М.: Изд. Омега-Л, 2012.
- Лешер А.* Маленькие игры для многих. - Мн., 1983.
- Литвинова М.Ф.* Русские народные подвижные игры. - М.: Просвещение, 1986.
- Лукачи А.* Игры детей мира. - М.: ФиС, 1977.
- Лях В.И.* Координационные способности школьников. - М.: ФиС, 1989.
- Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С.* Игры и развлечения детей на воздухе. - М.: ФиС, 1983.
- Осокина Т. П., Тимофеева Е.А., Богина Т. Л.* Обучение плаванию в детском саду. - М.: ФиС, 1991.
- Стрельченко В.Ф.* Игры-эстафеты с кубиками. - Георгиевск, 1999.
- Стрельченко В.Ф.* Игры-эстафеты с набивными мячами. - Георгиевск, 1999.
- Стрельченко В.Ф.* Игры-эстафеты с обручами. - Георгиевск, 2000.
- Стрельченко В.Ф.* Игры-эстафеты с использованием мешочков с песком, - Георгиевск, 2001.
- Стрельченко В.Ф.* Развивающие подвижные игры и эстафеты в летнем оздоровительном лагере. // Укрепление здоровья и физическое воспитание детей в летнем оздоровительном лагере. - Ставрополь: СКИПКРО, 2004.
- Чуватин К.М.* Подвижные игры на уроках физической культуры в школе. - Казань, 1966.
- Erika und Hugo Dobler.* Kleine Spiele, Volk und Wissen Volkseigener Versa, - Berlin, 1980.